

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
र की सफाई	१
रामदीन की बीमारी	१
स्वास्थ्य की व्यवस्थाएँ	११
केज या वाल	१३
शरीर	१५
दाँत	१८
आँख	२३
कान	२९
हमारी पोशाक—कपड़ों के भेद	३६
सर्दी और गर्मी	४१
पोशाक:—	
रुई	४२
रेशम	४४
सन	४४
रवड़	४५
चमड़ा	४६

अध्याय	विषय	पृष्ठ
	ऊन	४६
	कपडों का रंग	४८
	कपडे की सफाई	५४
	वस्त्रों की सावधानी	५६
	वस्त्रों की मरम्मत	५८
३.	एक आलसी लडका	६२
४.	ताजी हवा के लाभ	७३
	साँस लेने के अँग	७७
	विद्याभ्यास आसन—तरुत और कुर्सी का विवाद	८४
	भोजन के सम्बन्ध में कुछ शिक्षाएँ	९६
	भोजन करने के ढग	९९



पहला अध्याय

—००७०४००—

(१) रोर की . ई

रामदीन की कहानी

(क) रामदीन की बीमारी ।

किसी गाँव में एक जमींदार रहता था । उसके पास बहुत जायदाद थी । सब लोग उसका बहुत आदर करते थे और उसकी प्रजा भी उसके अच्छे वर्ताव के कारण उससे बहुत प्रेम करती थी । जमींदार के एक लड़का था जिसका नाम रामदीन था । इकलौता बच्चा होने से रामदीन अपने माँ-बाप का बहुत दुलारा था । परन्तु सीमा से बाहर पहुँच हर बात बुरी हो जाती है । जमींदार के अधिक लाड-प्यार ने बच्चे को हानि पहुँचाई । जब तक वह छोटा रहा या तो मा की गोद में रहता था या नौकर चाकर मैले-कुचैले कपड़े पहने, उसे लिये लिये फिरते । सरदी के ढर से गर्मियों में भी महीनो तक स्नान नहीं कराया जाता । इसी प्रकार और भी बहुत

सी बात ऐसी होती थी जो माँ-बाप तो बच्चे के साथ प्रेम के विचार से करते थे, परन्तु जिनका प्रभाव बच्चे पर उलटा पड़ता था, और उनका सारा प्रेम बैर हो जाता था। जितना ही अधिक बच्चे को रोगों से बचाया जाता उतना ही अधिक वह बीमार मालूम होता। वह तीन चार वर्ष का हो गया था, किन्तु भली प्रकार चल फिर न पाता। ढीला और कमजोर इतना था कि ऊपर से पसलियाँ गिन लो। डेढ़ या दो वर्ष का बच्चा भी इससे अधिक बलवान् और स्वस्थ होगा। दवादारू, भाड़-फूँक सब कुछ किया जाता, किन्तु लाभ कुछ न होता। वैद्य-हकीम सब लगे रहते, किन्तु बच्चे को राग हो ही जाया करता। x

अब रामदीन की अवस्था लगभग पाँच वर्ष के हो गई थी; किन्तु इसके रोगों का वही हाल था। एक बार रामदीन अधिक बीमार हो गया। पहले कुछ दिनों तक ज्वर आया, फिर खाँसी आने लगी। भूक बिल्कुल न लगती। यदि थोड़ा-बहुत खा लेता तो हजम न होता। सारे शरीर में दाद हो गये थे जिनके कारण उसे बड़ा कष्ट था। जहाँ जहाँ दाद था वहाँ वहाँ बहुत खुजली होती थी और खुजाते-खुजाते खून बहने लगता था। रामदीन की अवस्था ऐसी हो गई थी कि आस-पास के हकीम और वैद्यो ने जवाब दे दिया। प्रकट में बच्चे के जीवन की कोई आशा न रही।

वैद्यों के उत्तर से निराश हो ज़मींदार ने विचार किया कि किसी बड़े शहर में ले जा कर इसका इलाज करावे। शहरों में बड़े-बड़े हकीम और डाक्टर होते हैं, सम्भव है, किसी के इलाज से लाभ हो जाय और रामदीन अच्छा हो जाय।

ज़मींदार का एक भाई लखनऊ में रहता था, जिसका नाम शिवदयाल था। ज़मींदार रामदीन को लेकर लखनऊ गया। दूसरे दिन इलाज होने लगा। एक सप्ताह के अन्दर कई हकीम और डाक्टरों ने देखा और कई नुसखे बदले गये, किन्तु किसी से कोई विशेष लाभ न देख पड़ा।

रामदीन के चचा शिवदयाल की एक डाक्टर से मित्रता थी। एक दिन डाक्टर साहब शिवदयाल से मिलने आये। इधर-उधर की बातों के बाद रामदीन का जिक्र आगया, और शिवदयाल ने अपने भतीजे की सब दशा कह सुनाई। डाक्टर साहब ने सब हाल सुना, उसके बाद रामदीन के कमरे में उसे देखने गये। रामदीन एक चारपाई पर एक मैला-सा कुरता और धोती बाँधे पड़ा था। जो गद्दा उसके नीचे बिछा था वह मैला और बदबूदार था। जगह-जगह तेल के धब्बे पड़े थे, जिन पर गर्द पड़ने से एक तह की तह जम गई थी। उसके शरीर पर भी मैल जमा हुआ था। ज्ञात होता था कि वर्षों से स्नान नहीं किया गया। कमजोरी के कारण बीमार वस्त्रों को करवट लेना कठिन था।

शरीर निपट पीला पड़ गया था । खून का नाम न था । ऐसा मालूम होता था कि चारपाई पर हड्डियों का ढाँचा पड़ा हो, और उसमें सोंस आ-जा रहा हो । गले में एक सड़ा और गन्दा, नीले तागों का बुना गण्डा पड़ा था । प्रतीत होता था कि वच्चे के गले में कच्ची फाँसी लगाई गई हो । यह अवस्था देखकर डाक्टर को आश्चर्य हुआ । वह अपने मन में अत्यन्त दुखी हुआ और कहने लगा, कि देखो ना-समझ मां-बाप ने मुफ्त में वच्चे की जान ले ली । डाक्टर ने जेब से थर्मामीटर निकाल कर पहले रामदीन की वगल में लगाया, फिर



थर्मामीटर या ताप-मापक यन्त्र ।

ज्वान के नीचे लगा कर रामदीन के ज्वर का अन्दाजा किया । अब भी इसे तेज ज्वर था । आला लगा कर दिल और

टिप्पणी—इस यन्त्र के पतले हिस्से में पारा भरा है । इसको यदि काँख में दबा लिया जाए, अथवा जीभ के नीचे रख लिया जाए तो शरीर की उष्णता या ताप से पारा ऊपर को चढ़ने लगता है । अतएव, जिस नम्बर पर पारा पहुँच जाता है, हम जान लेते हैं, कि इतने अंग (डिग्री) का तप या ज्वर उस मनुष्य को है जिसके थर्मामीटर लगाया था । मनुष्य-मात्र के शरीर में साधारण उष्णता या ताप ९८°६ अंश की होनी उचित है ।

फेफड़ों की अवस्था देखी । सब देख-भाल कर वह वापस चला आया और रामदीन के पिता और चचा से इस प्रकार बात करने लगा । ✕

डाक्टर—बाबू साहिब, मुझे आपकी इस चिन्ता में आप से पूरी सहानुभूति है । यह सत्य है कि आपने इस वच्चे के लिये बहुत कुछ खर्च किया, किन्तु शोक ! इसका आपने वह इलाज न किया जिस में आपका एक पैसा न लगता और लडका सदा स्वस्थ बना रहता । आप ने इस बात पर कभी विचार नहीं किया कि ससार में हमारे लिये बहुत से नियम हैं, जिनका मानना हमारे लिये आवश्यक है, इन नियमों के तोड़ने पर हमारे लिये दण्ड निश्चित है । विलकुल यही दशा प्राकृतिक नियमों की भी है । तनिक विरुद्ध किया दण्ड पाया । प्रकृति ने अग्नि में यह गुण रखा है कि वह जला दे । जो मनुष्य जलना नहीं चाहता वह आग में हाथ न डाले । यदि इसके विरुद्ध करेगा तो अवश्य है कि उसका हाथ जले और फिर जले । यही दशा स्वा-स्थ-रक्षा के नियमों की है । जब किसी ने इनको तोड़ा, दण्ड पाया और वह रोगी हो गया । अस्तु ! यह क्या लगी है फिर कभी सुनाऊँगा । रामदीन के सम्बन्ध में डाक्टरों की यह सम्मति कि रोग असाध्य हो गया बहुत कुछ

ठोक है । मेरा भी ऐसा ही विचार है, किन्तु मैं अभी बिल्कुल निराश नहीं हुआ हूँ । सम्भव है यदि पूरी सावधानी से काम लिया जाय तो लडका अब भी अच्छा हो जाय । ✓

जमींदारः—डाक्टर साहब, मैं और रामदीन दोनों आपके खरीदे हुए दास हो जायेगे, यदि आप ने इसे अच्छा कर दिया ।

डाक्टर—परन्तु, मेरी कुछ शरते हैं । यदि आप उन्हें पूरा करे तो मैं इलाज शुरू कर सकता हूँ ।

जमींदार—हज़ूर, मैं हर शरत मानने के लिये तैयार और हर काम करने को उद्यत हूँ । मेरा बच्चा किसी प्रकार अच्छा हो जाय । अपनी शरते शीघ्र बताइये जिससे मैं उनको पूरा करूँ ।

डाक्टर—बहुत ठीक । यदि आप मेरी शरतें जानने के लिये उद्यत हैं तो मैं भी आपके बच्चे का इलाज करने के लिये उपस्थित हूँ । ✓

इस समय की शरते ये हैं—आज से एक मास तक आप का बच्चा मेरे पास रहेगा और जिस प्रकार मैं उसे रखूँगा वह रहेगा । उसकी सेवा के लिये एक या दो आदमी मुझे दीजिये । किन्तु मुझे ऐसे मैले-कुचैले आदमी नहीं चाहिये जैसे आपके

कहार और सेवक हैं। मुझे ऐसा मनुष्य चाहिये जो साफ सुथरा हो, जिसके कपड़े उजले और साफ हों। आप को ज्ञात नहीं कि सौ बीमारियों की एक बीमारी गन्दगी और उसकी छूत है।

याद रखिये जहाँ मैल होगा वहाँ जहर होगा। मैल से कृमि या कीड़े पैदा हो जाते हैं। यह कीड़े ऐसे बारीक और छोटे होते हैं कि आँखों से नहीं देख पाते। इन के देखने के लिये खुर्दवीन चाहिये। यह विपैले कृमि हजारों रोगों के घर हैं। मैले कपड़ों और मैले शरीरों के द्वारा यह कृमि हमारे शरीरों के केवल उपरी भागों तक ही नहीं पहुँचते, किन्तु शरीर के भीतर भी प्रवेश कर जाते हैं। उदाहरण के लिये खाने और पानी के साथ पेट में चले जाते हैं। अथवा खाँस के द्वारा फेफड़ों में पहुँच जाते हैं। रुधिर में मिलकर अपना विपैला प्रभाव रंग रंग में फैला देते हैं और नाना प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न कर देते हैं।

यह कृमि पेट में पहुँचने के पश्चात् जीवित रहते हैं और स्वयं ही जीवित नहीं रहते, किन्तु अपनी नसल भी बढ़ाते हैं, यहाँ तक कि थोड़े दिनों में यह हमारे सारे शरीर में फैल जाते हैं। इतना ही नहीं यह कीटाणु कपड़ों या

जिस्म के लगाव से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति पर पहुँच जाते हैं और उसे भी रोगी बना देते हैं।

इन कारणों से बच्चों की सेवा के लिये स्वच्छ निर्मल मनुष्य चाहिये। मैं तो आपको मित्रभाव से यही सलाह दूँगा कि आप अपने सेवकों को भी साफ-सुथरा रखें क्योंकि इसमें केवल इन सेवकों का ही लाभ नहीं, किन्तु आपका भी बहुत लाभ है।

इन बातों के पश्चात् तो डाक्टर ने जमींदार से कहा कि जिस गद्दे पर बच्चा लेटा हुआ है उसको फिकवा दीजिए और जो नीला गण्डा उसके गले में पड़ा है उसे भी खुलवा दीजिये।

गण्डे के उ तारने में पहले जमींदार ने कुछ आगा पीछा किया, फिर कुछ सोच विचार कर वह उठा और एक आदमी को ले जाकर बच्चे का गद्दा और गण्डा उतरवा दिया।

डाक्टर ने अपनी जेब से खुर्दवीन निकाल कर गण्डे में और गद्दे में लगाई और जमींदार तथा उसके भाई से देखने के लिये कहा। शीशे ने उन लोगों की आँखें खोल दी। इन लोगों ने अपनी आँखों से देखा कि वह गण्डा जिस पर पहले सिवाय मैल के और कुछ नहीं दीख पड़ता था, सारे का सारा छोटे छोटे कृमियों के अण्डे-बच्चों से भरा पड़ा

ह। दोनों ने इस दृश्य को बड़े ध्यान से देखा और उनके अचरज का ठिकाना न रहा। ✕

गण्डे के बाद डाक्टर ने गद्दा मगवाया। पहले तो किरमल्लों और चीलरो के वच्चों की वह बड़ी मख्या दिखाई दी जो गद्दे की सीबन में भरी पड़ी थी। उसके पश्चात् तेल की चीकड़ और घन्घो पर खुर्दवीन लगाई। वहाँ भी कृमि तथा कीड़ों की वही चाल दिखाई दी जो गण्डे के तागों में दिखाई दी थी। ✕

जब सब देखभाल हो चुकी तो डाक्टर ने जमींदार से कहा क्यों साहब, आप ने देख लिया कि इस गण्डे में कितने भूत-प्रेत और गन्दी रूई चिपटी हुई थी, जिनमें इमका पहनने वाला किसी प्रकार बच नहीं सकता था। अब भी आप को विश्वास न आये तो वच्चे के गले को जाकर देख लीजिये। आप को ज्ञात हो जायगा कि इन भूतों ने इसका खून चूसने के क्या क्या प्रयत्न किये हैं। जमींदार डाक्टर के कहने के अनुसार फिर गया और लौटकर कहने लगा कि वच्चे का गला और सीना तमाम महीन महीन कीड़ों से गन्दा हुआ पड़ा है। ^

डाक्टर—अब तो आप को मेरे कहने का विश्वास हो गया। यह दाने इसी मैल के कारण हैं। मैल जब पसीने से मिलता है तब उसमें गर्मी पैदा हो जाती है जिसके कारण

चर्म का वह भाग जिस में मैल जमा होता है कट जाता है या उसमें छोटे छोटे दाने उत्पन्न हो जाते हैं । इसके पश्चात् डाक्टर ने इस गण्डे को गद्दे में रख कर जलवा दिया और ज़मींदार से कहा कि वह शीघ्र ही एक नये गद्दे, दो तीन तकियों और दो धाँई चादरो का प्रवन्ध करो । ज़मींदार को अपने वचन की बीमारी के कुछ कुछ कारण समझ में आने लगे । उसने डाक्टर माह्व की शिक्षा के अनुसार वस्तुओं का प्रवन्ध किया और रामदीन को उनके घर पहुँचा आया ।

अभ्यास

- (१) रामदीन का क्या रोग था और उसकी क्या अवस्था हो गई थी ?
- (२) रामदीन के रोग के क्या कारण थे ?
- (३) सेवकों को साफ़-सुथरा क्यों रखना चाहिये ?
- (४) मैल और गन्दगी से क्या २ हानि होती है ?
- (५) खुदवीन (अणुवीक्षण यन्त्र) और यर्मामीटर (तापमापक यन्त्र) क्या वस्तुएँ हैं और उनका क्या उपयोग है ?
- (६) अणुवीक्षण यन्त्र के द्वारा गद्दे और गण्डे में क्या वस्तुएँ दिखाई दीं ?
- (७) मैल और मैले कपड़ों से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
- (८) डाक्टर ने गद्दा और गण्डा क्यों फूँक दिया ?

(२) स्वास्थ्य तो व्यवस्था है

जमींदार ने एक मास का समय बड़ी बेचैनी से काटा । एक एक दिन वर्ष सा लगता था । रातों तारे गिन कर सुबोरा करता था और सोचता था कि किस प्रकार एक मास को अवधि पूरा हो, और वह अपने प्यारे बच्चे को देखे । परमेश्वर का नाम लेते लेते यह समय पूरा हुआ और जमींदार प्रसन्न २ डाक्टर साहब से मिलने और अपने बच्चे को देखने के लिये आया और डाक्टर को सूचना दी । डाक्टर साहब जमींदार का सन्देश पाकर अपने मिलने के कमरे में आकर बैठ गये । रामदीन के पिता को भी बुला लिया । पहले तो रामदीन का सब हाल कहा उसके पश्चात् डर डर की बातें होने लगी ।

जमींदार ने रामदीन को एक बारगी विल्कुल नहीं पहिचाना, किन्तु रामदीन पिता को देखते ही आकर लिपट गया और पहली बात जो उसने कही वह यह थी, कि डाक्टर साहब ने मुझे अच्छा कर दिया । जमींदार को उस समय जो प्रसन्नता हुई उसका वर्णन नहीं किया जा सकता । उसको विश्वास न होता था कि यह वही रामदीन है जिस को एक मास हुआ वह मृत्यु के निकट छोड गया था और जिसके जीवन के विषय में बहुतेरे हकीम और वैद्य निराश हो कर जवाब दे चुके थे ।

वह यकायक उठा और डाक्टर साहब के चरणों को छू कर कहने लगा—डाक्टर साहब, आप देवता हैं। मैं और रामदीन दोनों आज से आपके दास हैं। डाक्टर ने कहा—यह आप क्या वाते करते हैं, ईश्वर का धन्यवाद कीजिये कि आप का वच्चा अच्छा हो गया। इसे घर लेजाइये। किन्तु मेरी शरतो की दूसरी किस्त भी अब सुन लीजिये। इन पर आप को कार्य करना होगा। और यदि उसके विरुद्ध हुआ तो आप के वच्चे का फिर वही हाल होजायगा। ✕

डाक्टर—याद रखिये कि सहस्रों रोगों का एक रोग गन्दगी है और सौ इलाजों का एक इलाज सफाई है। जो मनुष्य साफ-सुथरे रहते हैं उनके पास रोगों का प्रवेश बहुत कठिनता से होता है। स्वच्छता का यह अर्थ है कि शरीर स्वच्छ रहे, कपड़े स्वच्छ रहे, भोजन तथा जल स्वच्छ रहे। बरतन, मेज, कुर्सी, पलंग, बिछौना इत्यादि सब सामान स्वच्छ रहे। घर साफ रहे, और घर के आस पास सफाई रहे। सफाई में कुछ खर्च नहीं होता। तनिक सा परिश्रम और सावधानी आवश्यक है। ॥५

नहा डालो तो शरीर साफ हो जायगा। नुश कर डालो या धो डालो कपड़ा साफ हो जायगा। बरतन यदि मांज लिये जायँ स्वच्छ हो जायेंगे। सामान भांड दो साफ हो जायगा। घर के अन्दर वस्तुओं को ठीक ठीक रख दो घर में तरतीब आ जायगी। घर के बाहर कूड़ा करकट मैला कुचैला न पड़े, घर साफ रहेगा। ✕

(क) केश, या बाल .

बालों की जड़ में प्राकृतिक चिकनाई उत्पन्न होती है, किन्तु पसीना व मैल जम जाने से बालों की स्वच्छता चिकनाई नहीं निकलने पाती और जड़ें खुष्क हो जाती हैं । फलतः

बाल सूख कर गिरने लगते हैं । मैल के कारण सिर में जूँ पड़ जाती हैं और वे सिर का खून चूसा करती हैं । जूँ बढ़ कर एक मनुष्य से दूसरे और दूसरे से तीसरे तक पहुँच जाती हैं । जूँओं के कारण बाल चिमट जाते हैं, और यदि बड़े बाल हुए तो सिर पर बोझ सा हो जाता है । ऐसी दशा में साबुन को पानी में घोलें, और थोड़ा पैरेफिन या मिट्टी का तेल मिला कर सिर में लगा दें । थोड़ी देर पश्चात् साबुन इत्यादि से सिर को धो डालें । इस प्रकार जूँ मर जाती हैं, और सिर साफ हो जाता है । बालों को तेज सिरके से भिगो कर धीरे धीरे कधी करने से भी बाल साफ हो जाते हैं और जूँओं के दूर करने में सहायता पहुँचती है । यदि शीघ्र ही न चेता गया तो सिर में फुसिँ निकल आती हैं और जख्म पड़ जाते हैं । ऐसी हालत में बहुत अधिक कष्ट होता है । बालों की गन्दगी से सिर में गज हो जाता है और तकिए, तौलिए, टोपी, कधी इत्यादि के कारण यह रोग दूसरों को भी लग जाता है ।

इसलिए चाहिये कि कभी किसी दूसरे मनुष्य का तौलिया रुमाल, कधी, टोपी, लुगी इत्यादि काम में न लाई जाय । जब रोग दूसरे को लग जाता है तब उस मनुष्य के भी बाल गिरने लगते हैं और सिर में दाने निकल कर पारुष्य हो जाते हैं । गज के लिए सिर को सुहागे से धोना चाहिये । स्नान के समय सिर को साबुन खली या बेसन इत्यादि से मल कर धोना चाहिये, जिससे बाल साफ रहे । सोडे अथवा साबुन में अण्डे की जरदी मिला कर सिर धोने से बाल खूब साफ हो जाते हैं । आलू को पीस कर और उसमें सरसो या तिल्ली का तेल मिला कर सिर में मलने से बाल साफ हो जाते हैं और उनकी जड़ों को दृढता भी प्राप्त होती है । नहाने के बाद दोनों समय कधी की जाए, प्रति दिन प्रातःकाल तो एक बार कधी अवश्य ही करनी चाहिये; बालों का यदि सम्भव हो तो ब्रुश से ठीक किया जाए, जिससे सब मैल निकल जाए । जो लोग तेल अधिक लगाते हैं वे यदि सिर को न मले, तो बाल चिपट जाते हैं और सिर में गन्ध आने लगती है । ऐसे लोगों को अपना सिर शीघ्र साफ करना चाहिये । सिर मल कर नहाने के पश्चात् थोड़ा सा तेल लगा लेना चाहिये, जिससे साबुन और सोडे इत्यादि से जो रूखापन आ जाता है वह दूर हो जाए और बालों की जड़ में चिकनाहट आ जाए । नहाने से पहिले सिर में तेल लगाना भी लाभदायक है

इससे बाल कोमल और स्वच्छ होते हैं। साधारण सरसों या तिल्ली का तेल लगाकर साबुन में धो डालना भी अच्छा है। परन्तु बालों को भीगा न रहने दें। इस से बालों की जड़े कमजोर हो जाती हैं और वह गिरने लगते हैं। नहाने के पश्चात् बालों को एक तौलिये से रगड़ कर सुखा डालना चाहिए।

प्रभ्यास

- (१) बालों की प्राकृतिक बनावट का हाल बताओ।
- (२) बाल क्यों गिरने लगते हैं ?
- (३) जूं क्यों पड़ जाती हैं और इसका क्या इलाज है ?
- (४) बाल साफ न रहने से क्या क्लेश होते हैं ?
- (५) सिर की छूत लगने के क्या ढङ्ग हैं ?
- (६) सिर की शुद्धि किस प्रकार होती है ?



(ख) शरीर

मैंने उस दिन आप से कहा था कि जब मैल पसीने के साथ मिलता है तब उसमें खारापन पैदा हो शरीर की शुद्धि जाता है। खारापन की विशेषता है कि वह जिस वस्तु पर लगता है उसे काट देता है चाहे मनुष्य का शरीर हो या कपड़ा अथवा कोई अन्य वस्तु। इसी से दाढ़, खुजली इत्यादि कई प्रकार के चर्म सम्बन्धी रोग

उत्पन्न हो जाते हैं। जाँघों में मैल जम जाने से वहाँ सडन हो जाती है और घाव हो जाते हैं। शरीर पर मैल से दाने पड़ जाते हैं। कपड़े सड़ जाते हैं। पसीने में दुर्गन्ध आने लगती है। अतएव मनुष्य को चाहिये कि दिन में दो बार नहीं तो कम से कम एक बार तो अवश्य ही शरीर को खूब मल कर स्नान करे, और स्नान करके शरीर को सूखे कपड़े में रगड़ कर साफ करे, यदि साबुन मल कर नहाया जाय तो बहुत ठीक है। इसका कारण यह है कि जिस प्रकार मैला पानी निकालने के लिये हम अपने घरों में नालियाँ बना देते हैं, इसी प्रकार प्रकृति ने भी मनुष्य के शरीर में प्रति स्थान पर नालियाँ बनाई हैं। यह नालियाँ इतनी अधिक हैं कि एक इञ्च के बीच में सहस्रों आ जाती हैं। इन नालियों की राह हमारे शरीर का मैल पसीने के द्वारा बराबर निकलता रहता है और रुधिर स्वच्छ होता है। शरीर की इन नालियों को रोम-कूप कहते हैं। साबुन के द्वारा शरीर के सब रोम-कूप स्वच्छ हो जाते हैं। पसीना निकलने से जो मैल उनमें जम जाता है, वह निकल जाता है और शरीर में से विषैले पदार्थ और पसीना निकलने में कोई रुकावट नहीं पड़ती। पसीने के द्वारा हमारे शरीर के बहुत से विषैले पदार्थ निकल जाते हैं। यदि रोम बन्द हो जायँ तो पसीना न निकल सकेगा और रोग उत्पन्न हो

जायेंगे। ताजे, ठण्डे जल में स्नान करना अधिक लाभदायक है। किन्तु दुर्बल और रोगी मनुष्य गरम जल से भी नहा सकते हैं। यदि रोग के कारण स्नान हानिकारक हो तो तौलिये को गरम जल में भिगो कर उसमें शरीर मलना चाहिए। बुझार में या भोजन के पश्चात् स्नान न करना चाहिये। इसमें हानि होती है। नहाने के बाद भोगे कपड़े न पहिनने चाहियें। इसमें सरसी लगने का डर रहता है और बहुधा दाद हो जाता है।

प्रभ्यास

- (१) मैल का देह पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
- (२) मैल से कौन कौन से चर्म रोग उत्पन्न होते हैं ?
- (३) शरीर में दाँने निकल आने का क्या कारण है ?
- (४) देह की स्वच्छता के क्या उपाय हैं ?
- (५) रोम-रूप क्या वस्तु है और उनका क्या काम है ?
- (६) नाउन मल कर नहाने में क्या लाभ होता है ?
- (७) रोम-रूप चन्द हो जाने से क्या हानि होती है ?
- (८) गंगियों का कैसे न्हिलाया जाए ?
- (९) किस दशा में नहाने में हानि होती है ?
- (१०) नहाने में क्या लाभ है और किस प्रकार से स्नान करना उचित है ?

(च) दाँत

दाँत साधारणतया जीवन में दो बार निकलते हैं ।

प्रथम बार जब बच्चा छः सात मास

दाँत की सफ़ाई का होता है तब निकलते हैं । यह

दूध के दाँत कहलाते हैं । और इनकी

सख्या २० होती है । छठे सातवें वर्ष यह दाँत गिर जाते हैं और उनके स्थान पर दूसरे दाँत निकलते हैं, जिनकी सख्या ३२ होती है । यह बूढ़ापे में गिरते हैं । दाँतों की बनावट भीतर से खोखली होती है । इनमें तरल गूदा भरा रहता है । जब दाँतों में कीड़ा लग जाता है, अथवा दाँत सड़ जाते हैं, तब यह गूदा खुल जाता है और बड़ा कष्ट होता है ।

दाँतों की गन्दगी से बड़ी बुरी बीमारी उत्पन्न हो जाती है । जो मनुष्य दाँत साफ नहीं करते उनके दाँतों में कीड़ा लग जाता है और गूदे से दुर्गन्ध आने लगती है । प्रायः दाँतों की जड़ों में मवाद पड़ जाता है, और मसूड़े सूज जाते हैं जिससे बहुत कष्ट होता है । दाँतों में दर्द उत्पन्न हो जाता है, गले के अंग सूज जाते हैं और भोजन के चबाने व निगलने में कठिनता होती है । जब

मवाद भोजन के साथ पेट में पहुँचता है बद्धजमी का रोग हो जाता है । भूख नहीं लगती बहुत सी घातक बीमारियों उत्पन्न हो जाती हैं ।

१

२

३



५

४

(१) स्वच्छ दाँत, (२) इस दाँत में भोजन लगा रह गया है और सड़ कर पहले तो ऊपर का चमकदार पतल या ढक्कन, जो काली मोटी रेखा से दिखाया गया है रखा लिया गया है । इसके पश्चात् कीटाणु भीतर के गूदे में पहुँच गए हैं और वहाँ से तीसरे दाँत में प्रवेश कर उसे दूषित कर रहे हैं । (३) तीसरे दाँत में दूसरे दाँत के कीटाणु उतर आए हैं और उसे सड़ा दिया है । (४) मसूढ़ों के भीतर रक्त दौड़ाने वाली नस । (५) तीसरे दाँत में कीड़े पड़ गए हैं, अतएव भीतर के तरल पदार्थ को पार करके मसूढ़ों में गिल्टी बना रहे हैं ।

प्रत्येक मनुष्य को चाहिये कि कम से कम एक बार, प्रातःकाल उठ कर दाँतों की अवश्य सफाई करे और किसी ऐसे मजन को जिस में स्याह मिर्च, फिटकरी व कपूर इत्यादि मिले हों प्रयोग करे या सोडा, सग जराहत, कपूर तीनों को बराबर पीस कर मजन लगावे । नीम, पीलो या बबूल

की दातन दाँतो को साफ़ करती है और दाँतों के रोगों के लिये लाभदायक है। तोला भर (खाने का) सफ़ेद नमक, छटाँक भर नीम गरम जल में मिला कर खबरे शाम कुली करना दाँतो को लाभदायक है। प्रायः लोग कोयले से दाँत माँजते हैं, यह हानिकारक है। कोयले से दाँतो की जड़े कट जाती है और प्राकृतिक चमकदार मसाला जो दाँतो पर चढ़ा होता है उतर जाता है।

मजन सदा नरम और वारीक होना चाहिये। प्रातः काल सो कर उठने के पश्चात् जब तक दाँत माँज कर मुख स्वच्छ न कर लिया जाय तब तक कोई वस्तु खानी पीनी न चाहिये। कई घण्टा सोने के पश्चात् दाँतो में मैल जम जाता है, और दाँत माँजने से पहले कोई वस्तु खाई गई तो भोजन के साथ वह मैल पेट में चली जायगी और रोग उत्पन्न करेगी। रात को सोते समय मुख को स्वच्छ करके सोना चाहिये। यदि कोई वस्तु दाँतो में लगी रह गई तो वह रात भर में सड़ जायगी और विपैले कीटाणु उत्पन्न हो जायँगे। इसलिये भोजन के पश्चात् दाँतो को खूब अच्छी तरह स्वच्छ करके कुली करना चाहिये दाँतों को सुई, आलपीन या और किसी लोहे की वस्तु से न खोदना चाहिए। दाँतों के लिए बहुत ठण्डी और बहुत तप्त (गरम) दोनों प्रकार की वस्तुएँ खाना पीना हानि-

कारक है । चाय पीने के पश्चात् ठंडा पानी न पीना चाहिए । वरफ़ की ककरियाँ चवाना दाँतों को हिला देना है । बहुत कठोर (कड़ी) वस्तुओं को दाँत में न तोड़ना चाहिए । प्रायः लोग दंतों के स्थान में ब्रुश का प्रयोग करते हैं । किन्तु ब्रुश के लिये आवश्यक है कि खूब साफ़ रखा जाय और प्रयोग के पश्चात् पंद्रह मिन्ट तक खोलते पानी में डाल कर कारबोलिक लोशन में डाल दिया जाय । तोंलये और कचे की भाँति हर मनुष्य की दातों और ब्रुश भी अलग अलग होनी चाहिये नहीं तो एक दूसरे से रोग फैलने का डर बना रहता है ।

यदि दाँत में कीड़ा लग जाय तो उसे जल्द उखाड़ देना चाहिये जिससे रोग बढ़ने और फैलने न पावे क्योंकि गेम्स दाँत का यकायक इलाज, उसे निकलवा देने में अच्छा और कोई नहीं है । दाँतों के लिये पान बड़ा हानिकारक है । चूने के प्रयोग से मसूड़े कट जाते हैं, दाँतों की जड़ों में चूने की परतें जम जाने से दाँतों के ऊपर का चमकदार मसाला जिस्म में दाँतों की रक्षा होती है उखड़ जाता है और दाँत दुर्बल हो जाते हैं । पान खाने वालों का मुँह बहुत गन्दा रहता है । जो मनुष्य तम्बाकू खाते हैं उनको पीक थूकने की आवश्यकता होती है जिस

कारण वे जहाँ बैठते हैं पिच-पिच थूका करते हैं और गन्दगी फैलाते हैं । इन सब बातों के साथ साथ एक यह बुराई भी होती है कि विपैले कृमि जो पानों की रगों में चिपके रहते हैं मेदे में पहुँच कर अपना प्रभाव फैलाते हैं । इस लिए सब से अच्छा तो यह है कि पान विलकुल खाया ही न जाय और यदि इसके बिना रहा ही न जाय तो भोजन के पश्चात् पान खा लिया जाय । किन्तु पान खाकर शीघ्र ही मुँह को अच्छे प्रकार स्वच्छ कर लेना चाहिए । रात्रि को दाँतों में कड़ुआ तेल और नमक मलकर सो रहना या मुँह धोते समय कड़ुआ तेल मलना पान खाने वालों के लिये लाभदायक है । इस से चूने की परतें नहीं जमने पातीं तथा दाँत बलवान् बने रहते हैं ।

अभ्यास

- (१) दाँतों की बनावट कैसी है और प्रकृति की ओर से उसकी दृढ़ता का क्या प्रबन्ध है ?
- (२) दाँतों की मलिनता से क्या क्या हानियाँ उत्पन्न होती हैं ?
- (३) दाँतों की स्वच्छता के क्या क्या उपाय हैं ?
- (४) दाँतों के विषय में क्या सावधानता बर्तनी चाहिए ?
- (५) बिना मुख धोए और दाँत मँजे खाना पीना क्यों बुरा है ?
- (६) दाँतों के द्रुश के विषय में क्या सावधानी करनी चाहिए और क्यों ?

- (७) दौत में कीड़ा किस समय खग जाता है और उसकी क्या ओषधि है ?
- (८) पान खाने से क्या क्या हानियाँ होती हैं ?
- (९) पान खाने वालों को अपने दौतों की स्वच्छता किस प्रकार करनी चाहिए ?

—००५०५००—

आँख

हमारे शरीर का एक अत्यन्त कोमल तथा लाभदायक भाग आँख है । आँख किलियों की चारोंक-चारीक परतों से बनी है, जिनमें पानी भरा होता है आँख के तीन विशेष विभाग हैं

(१) आँख का ढेला (२) पुतली. (३) काला-भाग अर्थात् तिल ।

साधारण लोगों का विचार है कि देखने का काम आँख करती है किन्तु यथार्थ में ऐसा नहीं, देखने वाला मस्तिष्क होता है, आँख केवल दूरबीन की तरह का एक आला है जिसकी बनावट इस तरह रखी गई है कि वस्तुओं का परछाई इस पर पड़े और वे दीख पड़ें ।

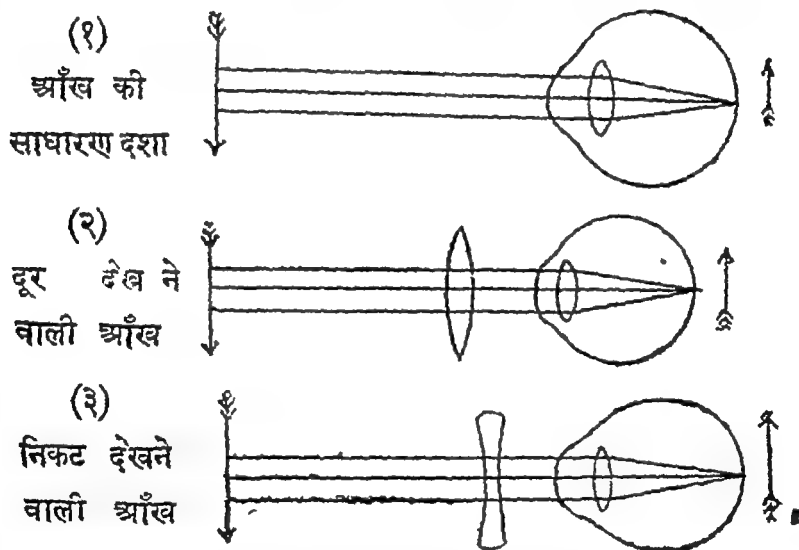
आँख को बनावट साधारणतया तीन प्रकार की

होती है एक तो वह जिसमें पास

आँख की रचना और दूर दोनों प्रकार की वस्तुएँ

सुगमता से दीख पड़ती हैं. दूसरी वह जिसके पास की

वस्तु तो सुगमता से नहीं दीखती, किन्तु दूर की वस्तु भली प्रकार दिखाई देता है। और तीसरी वह जिममे दूर की वस्तु स्वच्छ नहीं दीखती, किन्तु निकट की वस्तु स्पष्ट दीखती है। पहली सूरत में आँख की बनावट गोल होती है दूसरी अवस्था में लम्बोत्तरी और तीसरी अवस्था में अण्डाकार जैसा कि नीचे के नक्शों से ज्ञात होगा।



पिछली दोनों प्रकार की दृष्टियों का सिवाय ऐनक के और
ऐनक का मन्तव्य कोई इलाज नहीं। प्रत्येक प्रकार को
आँख के लिये एक भिन्न बनावट के
शीशे की आवश्यकता होती है जो आँख की उस कमो को पूरा

कर सके । किन्तु ऐनक लगाने से पहिले किसी चतुर डाक्टर से आँख की जाँच करा लेनी चाहिये । उसके पश्चात् जिस नम्बर की ऐनक डाक्टर बतलाये उसी नम्बर की ऐनक लगानी चाहिये । लखनऊ के मैडिकल कालिज मे आँखों की जाँच करने का विशेष प्रवन्ध है । वहाँ आँख की जाँच बहुत अच्छी तरह की जाती है । क्योंकि आँख शरीर का अत्यन्त कोमल अङ्ग है इसे ठीक रखने के लिये बड़ी सावधानी की आवश्यकता है । आँख की बीमारी में किसी चतुर डाक्टर से एक दम सम्मति लेनी चाहिये, और सम्मति के अनुसार इलाज करना चाहिये । आँख की तनिक-सी असावधानी से ऐसी हानि हो जाती है कि फिर उसका उपाय नहीं बन पड़ता ।

बच्चों की आँखों का बहुत ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि बचपन में शरीर का प्रत्येक अङ्ग अत्यन्त नरम और कोमल होता है । इस समय की असावधानी से दृष्टि पर सदा के लिये बुरा प्रभाव पड़ जाता है और आँखों के पट्टे सदा के लिये बिगड़ जाते हैं । उसके लिए ऐनक की अमिट आवश्यकता होती है ।

आँख के मामले में प्रकाश का बहुत विचार रखना चाहिए । आँखों के सामने न तो ऐसी अधिक रोशनी और चमक करो कि आँखों को कष्ट पहुँचे, और न ऐसा अन्धकार करो कि

पढ़ने-लिखने, सीने-परोने या किसी और बारीक काम करने में आँखों पर जोर पड़े। दोनों अवस्थाओं में आँखों के पट्टों को कट्ट होता है और दृष्टि को हानि पहुँचती है।

बचपन में बारीक छापे की पुस्तकें पढ़ने से लड़कों की निगाह पर जोर पड़ता है जिसके कारण उनकी दृष्टि खराब हो जाती है और कुछ दिनों के बाद दूर की नज़र बिलकुल नहीं रहती। इसलिये लड़कों को बारीक छापे की पुस्तक न पढ़नी चाहिये। प्रायः बच्चों की आँखों की बनावट में कुदरती दोष होता है जिसके कारण हर वस्तु लम्बोत्तरी दिखाई देती है इसके लिये उन्हें आँख को तिरछी करके देखना पड़ता है। तिरछा देखने से (क्योंकि हर आँख अपना अपना काम अलग अलग करती हैं) भँगे मनुष्य को हर वस्तु एक के स्थान पर दो नज़र आती हैं। ऐसे रोगों के लिए भी ऐनक का प्रयोग आवश्यक है, छोटे बच्चों की दृष्टि कायम नहीं होती, इसलिये वे अधिकतर भँगे होते हैं, परन्तु ज्यो-ज्यो वे बढ़ते जाते हैं यह दोष कम होता जाता है। यदि तीन-चार वर्ष की आयु तक यह दोष न जाय तो उसकी ओर ध्यान देना चाहिये, और डाक्टर को दिखाना चाहिये।

पढ़ने या लिखने में किताब या कागज को आँखों से कम से कम फुट सवा फुट की दूरी पर होना पढ़ने की विधि चाहिए, इससे कम किसी अवस्था में न रखा जाय अन्यथा निगाह दुर्बल होगी। अंधेरे या कम रोशनी में कोई वारीक काम न करना चाहिये। छोटे वषों से महीन काम कराना हानिकारक है।

आँख के रोग, यथा आँखों का उठने आना, या विलनी, इत्यादि एक दूसरे में बहुत जल्द लग नेत्र-रोग और विलनी जाते हैं। उनसे परहेज करना चाहिये और ऐसे मनुष्यों का तौलिया या रुमाल इत्यादि, जिससे वे अपनी आँखें पूँछते हैं, न छूना चाहिये और न उससे मुँह पूँछना चाहिये क्योंकि यदि हाथ में यह पानी लग गया और किसी प्रकार वही हाथ स्वस्थ मनुष्य की आँखों में छू गया, तो उसको भी वही बीमारी होने का डर है। यदि आँख उठने आये तो उसके लिये आँखों को फिटकरी के पानी से धोना या फिटकरी की सलाई आँखों में फेरना और कनपटी में चूने का लेप करना लाभदायक है। विलनी में सेक अत्यन्त लाभदायक है। रेवन्द चीनी या नीम घिस कर गुनगुना कर के लगाने में फायदा होता है।

आँखों की एक बीमारी और भी है जिसे रोहे कहते हैं। पंपांटे की खाल में अन्दर की तरफ रोहे

वारीक-वारीक दाने पड़ जाते हैं, आँखों में खुजली होने लगती है, खुजाने से पानी बहता है, पलके गिर जाती हैं और जखम हो जाते हैं। रोहो के लिये आँख को एक दम डाक्टर को दिखाना चाहिए और नियम से इलाज करना चाहिये। रोहों में कास्टिक या तूतिये से दोनों को दागना लाभदायक है।

कभी कभी पलकों के बाल अन्दर की ओर मुड़ जाते हैं और आँखों में चुभ चुभ कर जखम पैदा करते हैं। इस बीमारी को परवार कहते हैं। उसकी चिकित्सा के लिए डाक्टर से सम्मति लेनी चाहिये ॥

अभ्यास

- (१) आँख किस प्रकार बनी है और क्यों कर देखती है ?
- (२) दृष्टियाँ कितने प्रकार की होती हैं और इनमें अन्तर का क्या कारण है ?
- (३) ऐनक क्यों लगानी चाहिये ?
- (४) बच्चों की निगाह के लिये अधिक सावधानी का क्या कारण है ?
- (५) अन्धकार में पढ़ना क्यों हानिकर है ?
- (६) वारीक छापे की पुस्तकों से क्या हानी होती है और विशेषतः किस आयु में ?

- (७) बच्चों की आँख की बनावट में क्या-क्या दोष होते हैं ?
 (८) रोशनी के सम्बन्ध में क्या सावधानी करनी चाहिये ?
 (९) आँख की कौन-कौन बीमारियाँ हैं और उनके लिये क्या क्या सावधानी करनी चाहियें ।

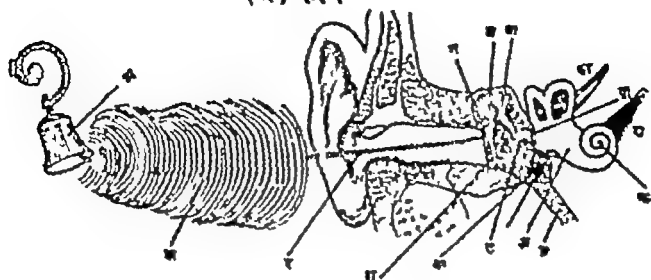


(ग) कान

हमारे शरीर के भागों में कान बड़ा आवश्यक और कोमल अङ्ग है। कान के तीन भाग कान के अवयव होते हैं। यदि इन तीन भागों में से एक में भी दोष हो जाय या चोट पहुँच जाय, तो हम कुछ नहीं सुन सकते और कान बेकार हो जाता है।

कान की मशीन प्रकृति ने इस प्रकार से शरीर में लगाई है कि उसके द्वारा ध्वनि (आवाज़, सुनाई दे। ध्वनि और वायु अनुभव से यह बात साबित हो चुकी है कि आकाश से लेकर पृथ्वी तक हर खाली स्थान में हवा भरी हुई है, खाली सन्दूक में हवा भरी रहती है, घड़ों

(ग) कान



(म) घटी जिससे आवाज़ या ध्वनी पैदा होती है। (ल) ध्वनि की तरंग या लहर। (र) कान का छेद जिसके द्वारा ध्वनि की लहर कान के भीतर प्रवेश पाती है। (न) कान का पहिला परदा जिस पर ध्वनि की पहिली चोट पड़ती है। (य) मुगरी जो ठोकर लगाती है। (ज) कान का परदा जिस पर मुगरी का आघात-प्रतिघात पड़ता रहता है। (द) वह पट्टिया जो ज के खंड में संयुक्त हैं। (श) कान का दूसरा परदा जिस पर ध्वनि की दूसरी चोट कान के भीतर प्रवेश हो जाने के पश्चात् लगती है। (झ) कान का दूसरा खण्ड जिसमें कण्ट की नाली से वायु भरती है। (फ) कान का तीसरा खण्ड जो एक कुण्ड का प्रतिरूप है। इसमें एक पतला द्रव्य भरा रहता है। जब ध्वनि इसमें प्रवेश करती है तब एक लहर प्रकट होती है जो मस्तिष्क तक जा पहुँचती है। (य) वह नसें जो ध्वनि को मस्तिष्क तक पहुँचाती हैं। (क्ष) वह रक्त-वाहिनी रगें जिनसे मनुष्य अपने आपको संभालता है। (स) कान के मध्यवर्ती भाग का कोष्ठ। (ह) एक नालिका ग्रीवा के कान तक जाती है। (क) एक गोल खिड़की जो ह के प्रवेश मार्ग पर स्थित है और यहां पर ध्वनि की लहर समाप्त हो जाती है।

मटकों, गिलासों अर्थात् प्रत्येक वस्तु में जिसमें कुछ नहीं होता हवा भरी होती है। अतएव जब दो कठोर वस्तुओं का संघर्ष होता है और वायु उनके बीच से दबकर निकलती है, तब उससे ध्वनि उत्पन्न होती है। वन्दूक की ध्वनि, तोप की ध्वनि इत्यदि सब ध्वनियों का यही सिद्धान्त है। जब यह ध्वनि या दबी हुई वायु इधर-उधर की हवा में मिलती है तब इसमें चक्करदार लहर पैदा होती है और यह चक्कर बढ़ता हुआ एक स्थान से दूसरे स्थान में पहुँच जाता है। यह सूरत विलकुल इसी तरह होती है जैसे पानी में किसी जगह डेला पढ़ने से उस जगह पर चक्करदार लहर पैदा होती है एक किनारे से दूसरे किनारे तक फैल जाती है। कान की तरवीर में घंटी से लेकर कान तक चक्कर बने हुये हैं। यह लहरें ध्वनि का चक्र हैं जो घंटी के बजने और हवा के दबकर निकलने और आकाश में फैलने से उत्पन्न होती हैं और हवा में फैलकर कानों तक पहुँचती हैं।

आवाज कान के छिद्र में प्रवेश होकर पहले (न) ध्वनि किस प्रकार के वारीक परदे पर लगती है इस के सुनाई देती है प्रकम्पन से (व) और (ग) दोनों यन्त्र कार्य करते हैं जिसका प्रभाव (श) के परदे पर पहुँचता है यहाँ से जा कर हवा कान के दूसरे खाने (अ) में प्रविष्ट होती है, इस खाने में वायु भरी होती है जो (ह) की नाली से गले में आती है, उसकी लहरें आवाज को कान के तीसरे खाने (फ)

में पहुँचाती है। इस भाग में एक द्रव पदार्थ भरा है जिस में आवाज से लहर उत्पन्न होती है और आवाज का सन्देश इस भाग से जाकर चारीक वस्तुओं के द्वारा मस्तिष्क तक पहुँचना है। सब से अधिक आश्चर्य की यह बात है कि इस सारे कार्य में एक सेकण्ड भी नहीं लगता।

ध्वनि या शब्द का वेग ११०० फीट प्रति अंश की गति से होता है। यह सब जानते हैं कि हर कान का मैल मशीन को चालू और लाभदायक रखने के लिये उस की झाड़ पोछ की भारी आवश्यकता है। कान की मशीन क्योंकि प्रकृति ने बहुत पेचीदा बनाई है इसलिये इसकी स्वच्छता का प्रबन्ध भी बहुत अच्छी प्रकार किया है। कान के पहिले खड मे जमे एक नाली सी है उस मे छोटे छोटे बाल होते है, जो बाहर के गर्द गुवार, धूल, आदि को भीतर जाने से रोकते हैं। इसके अलावा इसके अन्दर माँड को भाँति एक पतला पदार्थ होता है जिसे कान का मैल कहते हैं। इसके द्वारा कान की सफाई अपने आप होती रहती है।

यह तो ज्ञात ही है किन कान के तीन विभाग होते हैं
स्मरण रखना चाहिये कि कान के प्रत्येक
कान की सुरक्षा विभाग से सुनने में अन्तर आ जाता है।

बाहर के भाग का द्रोप साधारणतया दो प्रकार का है । या तो कोई बाहरी वस्तु कान के अन्दर चली जाय या कान का मैल उसके बाहरी भाग में जम जाय । दोनों दिशाओं में आदमी ऊँचा सुनने लगता है, किन्तु कान को ग्योदना बहुत बुरा है, क्योंकि यदि तिनका या कोई अन्य वस्तु जिन से कान खोद जाता है कान के परदे में लग गई और परदा फट गया तो रोग अनाध्य हो जाता है । इसलिये कान के रोग में चतुर डाक्टर ने सहायता लेनी चाहिये और यदि डाक्टर न मिल सके तो स्वयं अथवा किसी दूसरे मनुष्य की सहायता में एक पतली पिचकारी के द्वारा कान के भीतर पानी डाल अन्दर गई वस्तु को बाहर निकाल डालना चाहिये । यदि कोई भुनगा कान में चला जाय तो कान के बाहर लम्प या द्रोपक जलाओ । रोगनी देव कीड़ा स्वयं बाहर निकल आता है । यदि कान में पानी चला गया हो तो कान में थोड़ा पानी और भर कर कान को झुका दो, मारा पानी निकल जाएगा । कान का मैल निकालने का बहुत सुगम उपाय यह है कि रात्रि को सोते समय दो तीन बूंद तेल मोडा या तिसरीन कान में डाल कर सो रहो, तेल मैल को घुला देगा । इसके बाद पिचकारी से कान को साफ़ कर डालो ।

कान के मध्य भाग के दोष से पैदा हुए बहिरेपन की भी दो सूरतें हैं—एक तो गले की गिल्टियों का सूजना दूसरे कान का घटना । गले की गिल्टी बढ़ कर उस नाली को, जो गले से कान में वायु पहुँचाती है बन्द कर देती है । कभी कभी गिल्टियों के प्रकोप से नाक से हवा जाने का मार्ग भी बन्द हो जाता है जिससे रोगी मुँह से साँस लेने लगता है । मुँह से साँस लेना प्राकृतिक नियम के विरुद्ध है, इससे दूसरे प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं । यदि इन गिल्टियों का उचित इलाज न किया जाय तो यह पक जाती हैं । इस रोग को गडमाला कहते हैं । तनिक सी असावधानी से रोग घातक हो जाता है क्योंकि रोग हवा की नाली से जाकर कान के मध्यम भाग में पहुँच जाता है, और फोड़ा या जख्म पड़कर नासूर हो जाता है । ऐसी दशा में मनुष्य निपट बहरा हो जाता है । कान में फोड़ा हो जाने पर बहुत अधिक पीड़ा होने लगती है । परन्तु जब बीच का परदा फट जाता है । तब कान बहने लगता है और पीड़ा कम हो जाती है । मवाद आना बन्द हो जाय तो परदा भी धीरे धीरे अच्छा हो जाता है । कान के बहने को साधारण बात न समझना चाहिए । प्रायः देखा गया है कि सूजन और जलन अन्दर ही अन्दर बढ़ कर मगितिष्क तक पहुँच जाती है । ऐसी दशा में रोगी बहुत जल्द मर जाता है ।

ऐसे रोगी को तत्काल डाक्टर के पास ले जाना चाहिए और उसका ध्यान पूर्वक इलाज करना चाहिए। नीम की पत्ती को पानी में ओटा उसमें थोड़ा सा शहद मिला कर कान धोना, कान के बहने में लाभदायक है। कान के तीमरे भाग का दोष प्रायः असाध्य होता है। जो घबरे छोटी अवस्था में ऐसे रोग में फस जाते हैं वे गूगे और बहरे हो जाते हैं, क्योंकि न सुनने के कारण वे बोलना भी नहीं सीख पाते।

जिस प्रकार शरीर के और भागों की सफाई आवश्यक है इसी प्रकार कान की सफाई भी आवश्यक है। गन्दगी से कान में फोडे-फुसियों निकल आती हैं। ऐसी दशा में जहरवाद को अशका हो जाती है। कभी २ रोग बाहर से अन्दर की ओर जाता है। इसलिये बहने में कानों को भली भाँति धोना चाहिये। यदि कान में मैल पड़ जाए तो उसे निकालने का वही उपाय करना चाहिये जो ऊपर बताया है। कान को किसी भी अवस्था में कुरेदना न चाहिये। यह बुरी आदत है और इसमें हानि पहुँचती है ॥

अभ्यास

(१) ध्वनि किस प्रकार उत्पन्न होती है और इसे सुनाई कैसे देता है ?

- (२) कान की सफाई का प्रकृति ने क्या प्रयत्न किया है ?
- (३) कान को किस प्रकार साफ रखना चाहिये ?
- (४) (Bronchitis) किस को कहते हैं और इससे क्या २ दोष उत्पन्न होते हैं ?
- (५) कान के कितने भाग हैं और उनमें किस प्रकार के रोग हुआ करते हैं ?
- (६) यदि कोई वस्तु कान के अन्दर चली जाय तो उसे क्यों निकालना चाहिये ?
- (७) कान में दर्द कब होता है ?
- (८) मनुष्य बहरा किस प्रकार हो जाता है ?
- (९) कान के बहने का क्या इलाज है ?
- (१०) कान के सम्बन्ध में क्या सावधानी रखनी चाहिये ?



हमारी पोशाक कपड़ों के भेद

किसी पाठशाला में एक दिन स्वास्थ्य-रक्षा पर पाठ चल रहा था। मास्टर ने लड़कों से कहा कि क्या तुम बता सकते हो कि भारत-वर्ष के प्राचीन निवासी कैसे कपड़े पहिनते थे और उस समय से अब तक इस नियम में क्या क्या उन्नति हुई। यह सुन बहुत से

लडकों ने हाथ उठाए परन्तु शिक्षक ने एक लड़के को जिसका नाम गुलाम मुहम्मद था उत्तर देने की आज्ञा दी ।

गुलाम मुहम्मद—भारतवर्ष में जो जातियाँ सब से पूर्व आबाद थीं वह विलकुल जगली और असभ्य थी । लोग कच्चा मांस खाते थे और नगे फिरते थे ।

कुछ समय पश्चात् इन मनुष्यों की आवश्यकताओं ने इन्हें उन्नति करने पर मजबूर किया । सब से प्रथम वे पशुओं की खालों और पत्तियों से अपने शरीर को ढकने लगे । फिर होते होते पत्तियों को बुनना सीखा और उससे अपनी पोशाक बनाई । फिर वृक्षों की छालों के कपड़े बनाये । कई सहस्र वर्षों के बाद मनुष्यों ने इतनी उन्नति की कि अब अच्छे से अच्छे कपड़े बनने लगे हैं ।

जब गुलाम मुहम्मद यह कह चुका तब शिक्षक ने पूछा कि अच्छा बताओ मनुष्य को कपड़ा बनाने के लिये क्या वस्तु आवश्यक हुई होगी । गुलाम मुहम्मद होशियार और चतुर था, पहले वह प्रश्न पर विचार करता रहा फिर बोला:—

गुलाम मुहम्मद—जनाब कपड़ा पहनने की बहुत सी आवश्यकता हो सकती है । जिस समय मनुष्य जंगलों में

निवास करते थे और नंगे फिरते थे उस समय उन्हें अपने शरीर को काँटों तथा जानवरों के पंजों से बचाने की आवश्यकता प्रतीत हुई होगी। इस प्रकार पोशाक की यथार्थ आवश्यकता शरीर की रक्षा थी। रक्षा की आवश्यकता दो प्रकार से उत्पन्न हुई होगी। एक तो वह जो मैंने अभी बताया है। दूसरी यह कि सर्दी के समय जब उनको शीत लगता होगा वे आग जला कर ताप लेते होंगे, किन्तु काम काज के समय आग लिये लिये कहाँ फिरते ? इस लिये उनको ऐसी वस्तु की आवश्यकता प्रतीत हुई होगी जो हर दशा में उनके शरीर को सर्दी से बचा सके। तीसरी आवश्यकता यह हो सकती है, कि वरसात के समय शरीर पानी में भीगने से बच जाय। चौथे यह कि भारतवर्ष ऐसा देश है जहाँ गरमी के समय में तोदण लू चलती है, धूप तेज होती है और कहीं कहीं ऐसी कठोर गर्मी पड़ती है कि मनुष्य का रंग तक काला पड़ जाता है। ऐसी दशा में ऐसी वस्तुओं की आवश्यकता हो सकती है जो हमारे शरीर को गर्मी और हवाओं के प्रभाव से बचा सके। यह तो वे आवश्यकताएँ हुईं जिन से मनुष्य को अपने शरीर की रक्षा की भिन्न भिन्न प्रणालियाँ सोचनी पड़ी होंगी। किन्तु हम आजकल देखते हैं कि सभ्य मनुष्यों की

आवश्यकताएँ साधारण मनुष्य की आवश्यकताओं से अधिक हैं। वह सुन्दरता को चाहता है। उसके लिए फैशन की वस्तुएँ बनीं। उदाहरणार्थ आवश्यकता के कारण हमने तख्त बनाया, सभ्यता ने उस पर फर्श बिछाया। और सौन्दर्य ने मखमली कालीनों, रेशमी गद्दों, मखमली तकियों और गंगा जमुनी चादरों को जन्म दिया, यहाँ तक कि होते होते मामूली तख्त से तख्त ताऊस बन गया। यही हाल हमारी पोशाक का भी है।

पता चला कि पोशाक तय्यार करनेमें दो आवश्यकताएँ हुई— एक तो प्राकृतिक आवश्यकता जिस में शीत, गरमी, आंधी और पानी इत्यादि से शरीर को बचाना दृष्टि में रहा। दूसरी कृत्रिम आवश्यकताएँ जिन में फैशन, तथा सौन्दर्य आदि के विचार उत्पन्न हुए। सभ्य मनुष्य के लिए आवश्यक है कि वह अपनी पोशाक में दोनों बातों का विचार रखे।

शिक्षक—आवाश ! तुमने खूब समझा कर जवाब दिया और विलकुल ठीक बताया। अच्छा अब मैं तुम से एक और प्रश्न करता हूँ। वह यह कि आज कल हम किन किन वस्तुओं से पोशाक बनाते हैं। शिक्षक के इस प्रश्न पर बहुत से लड़कों ने हाथ उठाये, किन्तु शिक्षक ने एक लड़के को जिसका नाम रामप्रताप था उत्तर देने की आज्ञा दी।

रामप्रताप—जनाव, आज कल बहुत सी चीजों के कपड़े बनते हैं । सब से पहिले तो रुई है जिसके सूत से भाँति भाँति के सूती कपड़े बनते हैं । इसके बाद रेशम । रेशम तागो से रेशमी कपड़े बनते हैं । तीसरी वस्तु पशुओं के नरम बाल हैं जिनको समूर कहते हैं, इन्हे भी बुन कर कपड़ा बनाया जाता है । चौथी वस्तु सन या जूट है । सन के रेशो ऐंठने और साफ करने के पश्चात् रेशम जैसे कोमल और चमकदार हो जाते हैं । आज कल एक नया रेशम चला है । जिसे केले का रेशम कहते हैं । यह भी हाथ से बना है । पाँचवी चीज रबर है, रबर को भी कागज के तख्तों की भाँति पतला जमा कर कपड़ों के काम में लाया जाता है । छठी चीज जानवरो की खालें हैं । मैंने अपनी भूगोल की पुस्तक में पढ़ा है कि बरफ़ीले देशों के मनुष्य जानवरों की खालों की पोशाक बना कर पहनते हैं । सातवीं चीज ऊन है, यह भेड़ इत्यादि के बालों से प्राप्त होती है । इसको बट कर कपड़े बनाए जाते हैं ।

शिक्षक—रामप्रताप शाबाश, तुमने भी गुलाम मुहम्मद की भाँति खूब समझा कर जवाब दिया । अच्छा अब मैं तुमको इन सब प्रकार की पोशाकों का थोड़ा थोड़ा हाल बता-ऊँगा । खूब ध्यान देकर सुनो और याद रखो इन बातों का का ज्ञान तुम्हारे स्वास्थ्य के लिये हितकर है ।

सरदी और मी

पहली बात ध्यान देने योग्य यह है कि सरदी या गर्मी लगना यथार्थ में क्या बात है ? ऐसा क्यों होता है ? तुम जानते हो कि प्राणिमात्र के शरीर में प्राकृतिक गर्मी होती है। इस गर्मी का सम्बन्ध बहुत कुछ रुधिर के दौरे और मेदे तथा जिगर के स्वास्थ्य पर निर्भर है, जिसका वृत्तान्त फिर कभी बताया जायगा। जब हमारा मन रुक जाता है तब रुधिर का दौरा बन्द हो जाता, है और यकृत तथा मेदा दोनों बेकार हो जाते हैं। ऐसी दशा में शरीर की गर्मी बिलकुल निकल जाती है, शरीर ठंडा पड़ जाता है और मनुष्य मर जाता है। यदि शरीर की गर्मी साधारण दशा से अधिक बढ़ गई तो हम कहते हैं मनुष्य को ज्वर आगया। इससे ज्ञात हुआ कि शरीर की प्राकृतिक गर्मी बड़ी आवश्यक वस्तु है, परन्तु उसको मध्यम दशा में रखना चाहिए। नियम है कि सरदी गर्मी को अपनी ओर खींचती है और उसे ग्रहण करती है। इस लिए जब देह की गर्मी कम होने लगती है और बाहर की सरदी हमारे शरीर को गर्मी को सोखने लगती है तब हम कहते हैं कि हमें सरदी लगती है। यदि बाहर की गर्मी अधिक हुई और शरीर ने उसे अपनी ओर

खींचा, तब हम कहते हैं कि गर्मी लगती है जिन वस्तुओं के कपड़े हम पहनते हैं उनमें अधिकतर वस्तुएँ ऐसी हैं जो शरीर के अन्दर की गर्मी को बाहर निकलने में सहायता करती हैं या बाहर की गर्मी को अन्दर पहुँचाती हैं। ऐसी वस्तुओं के कपड़े ठंडे कपड़े कहलाते हैं। इसके विरुद्ध जो कपड़े शरीर की गर्मी को बाहर निकलने से रोकते हैं और बाहर की गर्मी को अन्दर नहीं आने देते वे गर्म कपड़े कहलाते हैं।

पोशाक

रामप्रताप ने कपड़े बनाने की वस्तुएँ गिनाई हैं, उनमें पहिली वस्तु रूई है। रूई वास्तव में रूई कपास के पेड़ का पुष्प है जैसा कि तुम चित्र में देखोगे।

इन पुष्पों को तोड़ कर चरखी में ओट लेते हैं और बीसों को निकाल करके रूई बनाते हैं। रूई को काता और काते हुए तागा से कपड़े बनाए जाते हैं। रूई के कपड़े और कपड़ों की अपेक्षा अधिक सस्ते और मजबूत होते हैं। यह धोने में सुकड़ते भी कम हैं। इनकी विशेषता यह है कि ये शरीर की गर्मी को बाहर की वायु तक

सुगमता से पहुँचा देते हैं और बची को बहुत कम सीखते हैं। घूप में सूती कपड़ा शीघ्र गरम हो जाता है और गर्मी लगने लगती। कारण यह है कि इस कपड़े में बाहर की गर्मी बहुत शीघ्र अस्तर कर जाती है और शरीर तक सुगमता से पहुँच जाती है। यही दशा सरदी में होती है। बाहर की ठंड हमारी शारीरिक गर्मी पर प्रबल हो जाती है और कपड़ा ठंडा पड़ जाता है। इस कारण सूती कपड़ों के सलूके या बरिडियाँ कपड़ों के नीचे पहनना लाभदायक नहीं, क्योंकि पसीना निकलने से ऐसे कपड़े बहुत जल्द भीग जाते हैं और तरी के कारण सरदी लग जाने का डर रहता है। नीचे पहनने के लिये सूती बनियान, सूती जालीदार कपड़े या गजी गाड़ा, जिन में छेद होते हैं और हवा जाने का अवकाश रहता है, मामूली सूती कपड़ों की अपेक्षा अधिक अच्छे होते हैं। क्योंकि उनके छेदों में वायु भरी रहती है और हवा के कारण गर्मी आसानी से नहीं निकल सकती। ऐसे कपड़े यद्यपि पहनने में कष्टदायक होते हैं किन्तु स्वास्थ्य के विचार से लाभदायक हैं। रुई, ऊन, रेशम की अपेक्षा सस्ती होती है इस लिये ऊन और रेशम में सूत मिला कर कपड़े बनाते हैं जो खालिस ऊनी या रेशमी कपड़ों की अपेक्षा सस्ते पड़ते हैं ॥

रेशम

रेशम कीड़ों से प्राप्त किया जाता है । जिस प्रकार मकड़ी जाला तनती है इसी प्रकार रेशम के कीड़े रेशम निकालते हैं । रेशम का प्राप्त करना सब से पहिले चीनियों ने ज्ञात किया था । इसी कारण चीन में रेशम और रेशमी कपड़ों का विशेष व्यापार होता था, और ससार भर में चीनी कपड़े खरीदे जाते थे ।

रेशमी कपड़ों में एक विशेष बात होती है । वे गर्मी को रोकने हैं । बाहर की गर्मी आसानी से अन्दर पहुँच सकती है और शरीर की गर्मी बाहर नहीं निकलने पाती । रेशम तरो को सोखता है और धुलने से सुकड़ता नहीं । रेशमी कपड़े में खुरदरापन नहीं होता । बिजली की लहर भी रेशम में नहीं दौड़ती । यदि रेशमी कपड़ा सस्ता होता तो नीचे पहनने के लिये बड़ा अच्छा रहता । बढिया बटे हुए सूतों का रेशम बहुत दिनों तक चलता है ।

सन

सन भिन्न भिन्न प्रकार के पौधों का होता है । उदाहरणार्थ 'हाथी चिह्नार,' सन इत्यादि । उन वृक्षों के पत्तों या टहनो को

सुखा कर पानी में भिगो देते हैं। जब उसका गूदा फूल जाता है उन्हें निकाल कर कूट डालते हैं। इस प्रकार रेशे पृथक् हो जाते हैं और मशीन के द्वारा रेशम के तागों जैसे साफ और चमकदार निकल आते हैं।

सन का कपड़ा मजबूत और सुन्दर होता है। यह रूई की अपेक्षा अधिक ठंडा होता है। यह पसीने को शीघ्र साखता है और शीघ्र हो उड़ा भी देता है। तुमने देखा होगा कि जब पानी गर्मी से भाप बन कर उड़ता है तब उस स्थान पर ठंडा हो जाती है। इस कारण इसके कपड़े तरी को बनाए रखते हैं। न तो वे तरी को सोखते हैं न गर्मी को दूर करते हैं, बल्कि बहुत शीघ्र गरम हो जाते हैं। सन के कपड़े को पलंग को चादरें बहुत मुलायम और ठण्डी होती हैं ॥

रबर

रबर भी कपड़े के लिये बरती जाती है। रबर एक वृक्ष का गोंद है। मशीन के द्वारा उसे पिघला और साफ कर के उससे सहस्रों प्रकार की वस्तुएँ बनाई जाती हैं। गन्धक का पुट मिलाने से रबर सख्त हो जाता है। रबर से बरसातियाँ, विस्तर बन्द और तिरपाल इत्यादि बनती हैं। रबर पानी के रोकने के लिए बहुत अच्छी वस्तु है, किन्तु उसके अन्दर हवा प्रवेश नहीं कर सकती, इसलिये

रबर शरीर की गर्मी को सोखता है । बाहर की हवा शरीर तक नहीं पहुँचने पाती, इसलिये बहुत शीघ्र पसीना निकल आता है और गर्मी ज्ञात होने लगती है । इसी कारण अन्दर पहनने के कपड़े रबर के नहीं बनवाये जाते ॥

चमड़ा

जानवरों की खालें भी पोशाक के काम में आती हैं । चमड़े को साफ करके उसकी पोस्तीन बनाते हैं । जिस जगह बर्फ गिरता है वहाँ पोस्तीनें बहुत काम देती हैं, और वहीं के मनुष्य उनका प्रयोग भी करते हैं, क्योंकि यह शरीर को तेज तथा ठण्डी वायु से बचाती है और सरदी नहीं लगने देती । चमड़े का प्रयोग रबर की भाँति होता है । रबर पानी को रोकता है, और चमड़ा बर्फ की सरदी को । नीचे पहनने वाली पोशाक के लिये दोनों बेकार हैं, क्योंकि इन में छिद्र नहीं होते और वायु उनके अन्दर नहीं आ जा सकती ॥

ऊन

ऊन ऊपर की सब वस्तुओं से अधिक लाभदायक है । जानवरों के बालों को ऊन कहते हैं । ऊन अधिकतर भेड़ों, बकतून और ऊँट इत्यादि से ली जाती है ।

प्रकृति ने प्रत्येक देश के जानवरों को उसी देश की जल-वायु के विचार से पोशाक भी दी है । ठण्डे देशों की बकरियों, बिल्लियों,

और कुत्ते इत्यादि को देखो । उनके बाल कितने बड़े होते हैं, किन्तु इन्हीं जानवरों के बाल हमारे देश में इतने बड़े नहीं होते कारण यह है कि यहाँ ऐसी ठण्ड नहीं होती जिससे ऐसे बालों की आवश्यकता हो । उन बहुत गर्म होती हैं । इसकी विशेषता यह है कि यह गर्मी को रोकती है और तरी को नहीं सोखती । इस लिये उनी कपड़े पहनने से शरीर खूब गरम रहता है, और बाहर की सर्दी रुक जाती है । उनी कपड़े पहनने पर न तो शरीर की गर्मी बाहर निकलने पाती है और न बाहर की ठण्डी हवा का प्रभाव अन्दर जाने पाता है । गर्मियों में सूर्य की गर्मी अन्दर नहीं पहुँचने पाती । इन विशेषताओं के विचार से कपड़ों के नीचे उनी बनाइन पहनना हर मौसम में लाभदायक है । व्यायाम कर चुकने के पश्चात् या ऐसे समय में जब पसीना निकल रहा हो उनी कपड़ा पहनना लाभदायक है, क्योंकि उन भीतर की गरमी को बाहर निकलने से और बाहर की सर्दी को भीतर आने से रोकती है । नीचे पहनने के उनी कपड़े बहुत सुलायम होने चाहिये । उनी कपड़ा धुलने से खराब हो जाता है । भीगने से उन सुकडता है, कठोर हो जाता है और उस में तरी को सोखने की शक्ति कम हो जाती है । इस लिये उनी कपड़े को केवल साबुन तथा गुनगुने पानी से धीरे धीरे धोकर धूप में सुखा लेना चाहिये । मरोड़ कर निचोड़ने से कपड़ा खराब

हो जाता है। ढरजी कपडा काटने से पहले उसे पानी में डाल देते हैं जिससे वह फिर न सुकड़ जाय। शाल, मलीना, धलपाका, कश्मोरा, सरद फजालैन इत्यादि कपड़े ऊन से बनाये जाते हैं ॥

कपड़ों का रंग

जब हम कपडा लेने के लिये बजाज की दुकान पर जाते हैं तब वह हमें रंग रंग के कपड़े दिखाता है। यथा हरे, लाल, नीले पीले काले सफेद इत्यादि। कपड़े पसन्द करने में जहाँ कपड़े को किस्म का विचार करना चाहिये वहाँ उसके रंग का विचार भी रखना चाहिये। याद रखो काले और नीले रंग में गर्मी को सोखने और सूरज की किरणों को अपनी ओर खींचने का विशेष गुण है। इसलिये यदि ऐसे कपड़े गर्मी में पहने जायँ और उनको पहन कर धूप में निकला जाय लू लग जायगी। इसके विरुद्ध सफेद खाकी या हरी धूप छाँ के कपड़े ठण्डे होते हैं। यह रंग धूप के प्रभाव को नहीं स्वीकारते और सूरज की किरणों को रोकते हैं। गर्मी में इन रंगों के कपड़े पहनने से अधिक गर्मी नहीं मालूम होती। काला रंग धैलगनी महामारियों के कीटाणु तथा प्रत्येक भाँति के गन्ध को जज्ब करता है। इसलिये

महामारी के दिनों में काले कपड़े नहीं पहनने चाहियें; विशेषतः उन लोगों को जो महामारी के रोगियों की सेवा सुश्रूषा करते हों। नीचे पहनने के कपड़े, जैसे बण्डी इत्यादि कभी रंगीन न होने चाहियें। कारण यह कि जितने भी गहरे और तेज रंग होते हैं सब में सखिया का अंश मिला रहता है। सखिया बड़ा तेज विष है। यदि थोड़ा सा खा लिया जाय तत्क्षण मृत्यु हो जाती है। जब हम रंगीन कपड़े पहनते हैं और पसीना निकलता है तब कपड़ों का ज्वर छूटकर हमारे रोमों में पहुँच जाता है। इससे खुजली होने लगती है और घाव हो जाता है वहाँ से चलकर विष हमारे शरीर में पहुँच जाता है और नाना प्रकार के कष्ट देता है। इस लिये भड़कीले रंगों का प्रयोग नहीं करना चाहिये।

शिक्षक—कपड़ों के भेदों का हाल तो हो चुका अब मैं तुम से जो एक प्रश्न करूँगा जिससे ज्ञात हो जाय कि तुम ने मेरी बातें कहाँ तक समझी हैं। अच्छा बताओ हम को अपने कपड़े बनाने में किस किस बात का विचार रखना चाहिये और कैसा कपड़ा पहनना चाहिये। यह कह शिक्षक ने एक लड़के को, जिसका नाम चन्द्रकिशोर था, उत्तर देने की आज्ञा दी।

चन्द्रकिशोर—हमको कपड़े बनाने में कुछ बातों का विचार रखना आवश्यक है। पहली बात यह है कि कपड़ा केवल

बाहरी तडक-भडक का न हो, वह लाभदायक भी होना चाहिये । वस्त्र ऐसा हो जो हमारे शरीर की गर्मी को, गर्मी और जाड़े, दोनों ऋतुओं में सुरक्षित रखे, न जाँड़ों में हम पर सर्दी अंसर करे और न गर्मियों में धूप । दूसरी बात यह है कि कपड़े ढीले होने चाहिये जिससे शरीर को कष्ट न हो । तग और चुस्त पोशाक पहनने से कपड़ा फट जाता है, और हम अपने शरीर को सुगमता से घुमान-फिरान नहीं सकते । तग कपड़े से नसे दबती है और रुधिर का दौरा रुक जाता है । इससे स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है । गरदन, सीना, पेट और कमर पर कपड़े चुस्त न होने चाहिये । तीसरी बात यह है कि कपड़ा बुना हुआ होना चाहिये । वह जमा हुआ, रबड़ और चमड़े का न हो । उसके अन्दर हवा का प्रवेश आवश्यक है । सब से बड़ी बात यह है कि कपड़े बनाने में अपनी हैसियत का विचार रखना चाहिये, और कफायत से काम लेना चाहिये । न फटे कपड़े पहनो, जो दूसरों को घृणा हो, और न ऐसे कीमती कपड़े बनाओ जो एक अचकन में ही एक मास की कमाई चली जाय । रंग और भेद इत्यादि के सम्बन्ध में विचार रखना चाहिये ।

गोपालदत्त-जनाब मास्टर साहब । मैं इस सिलसिले में एक बात और पूछना चाहता हूँ । आपने सब कपड़ों के सम्बन्ध में बतला दिया, किन्तु मैं नहीं समझा कि सिर की रक्षा के लिये

कौन सी पोशाक पहननी चाहिये । इस समय भारत में सहस्रो प्रकार की टोपियाँ चल रही हैं—कपड़े की दुपल्ली टोपी, खदर की टोपी, फैल्ट टोपी, अँगरेजी टोपियाँ, पगड़ी, कुल्ला व साफ़ा इत्यादि, किन्तु नहीं मालूम इन सब में अच्छी पोशाक कौन-सी है।

शिक्षक—तुमने बहुत अच्छी बात पूछी और मैं तुम्हारे प्रश्न पर बहुत प्रसन्न हुआ । देखो, भारत गरम-देश है । यहाँ की जल-वायु तथा ऋतु का विचार रखते हुये सिर का पहिनावा ऐसा होना चाहिये जो धूप में हमारे सिर की भली प्रकार रक्षा कर सके । सूर्य की किरणों का तीव्र प्रभाव हमारे सिर तथा मस्तिष्क को हानि पहुँचाता है । जाड़े के दिनों में सरदी से बचाना चाहिये । दोनों उद्देश्यों को पगड़ी सब से अधिक पूरा करती है । पगड़ी गर्मियों में सिर को धूप तथा लू से बचाती है, जाड़े में सरदी से और बरसात में पानी से । गर्मियों के समय जब हम घर में हो और समय ठण्डा हो, टोपी पहनी जा सकती है । फैल्ट टोपियो में हवा के जाने के लिए छिद्र होने चाहियें । पगड़ी का रंग, जैसा मैंने अभी बताया, क़रा सफ़ेद या ख़ाकी होना चाहिये । जो लोग अँगरेजी टोपी पहनते हैं, उनके लिये बाहर-जाते

समय खाकी कपड़े की सोलरहैट, जो काक के गूदे की बनी होती है पहिननो उचित है, क्योंकि यह भी साफ़े की भाँति सिर को सूर्य की गरमी से बचाती है । इन बातों का विचार रखते हुए तुमको अधिकार है जैसी टोपी चाहो पहिनो ।

जब शिक्षक टोपी का वर्णन कर चुका तब एक लड़का जिसका नाम पाल था, खड़ा हुआ और पूछने लगा :—

पाल—जनाब, मुझे इस सम्बन्ध में एक बात यह पूछनी है कि हमें पैरों में कौनसी पोशाक पहननी चाहिये ।

शिक्षक—तुमने बहुत अच्छी बात पूछी है । पैर की पोशाक में दो वस्तुएँ होती हैं—एक जूता दूसरा मोजा । जूते बहुत प्रकार के होते हैं । जूतों के विषय में ध्यान देने योग्य बात यह है कि वह कोमल मजबूत तथा ढीले हो । जूते का पजा पतला न हो । नरम चमड़े और चौड़े पजे के जूतों में पैर को आराम मिलता है । इसके विरुद्ध तग या सख्त चमड़े के जूते, या पतले पजे और ऊँची एड़ी के जूते पैर को दबाते हैं । इनके पहरने से पैरों में छाले पड़ जाते हैं, जख्म हो जाता है, गट्टे पड़ जाते हैं और पैर बदसूरत हो जाता है । तुमने सुना होगा कि चीनी लोग अपनी लड़कियों के पैर लोहे के जूतों से कस देते हैं, इससे उनके पैर बढ़ने नहीं पाते और बदसूरत हो जाते हैं । घुटनों तक का फुलवूट किसी-किसी अवसर पर बहुत अच्छा

होता है । इसे पहनने पर घास-फूस के कीड़े नहीं काटने पाते । ताऊन के कीड़ों से भी बचाव रहता है, क्योंकि यह कीड़े पृथ्वी से एक फुट ऊँचाई तक कूद सकते हैं । जंगल में चलने या ताऊनी स्थानों में घूमने के लिये मनुष्य एक दूसरे प्रकार का जूता, जिसको लांग-बूट कहते हैं और जो घुटने तक का होता है, प्रयोग करते हैं । यह जूता इन कामों के लिए फुल-बूट से भी अच्छा है । पैर के आराम तथा सौंदर्य का विचार रखते हुए छोटे बच्चों को जूता पहनने की अधिक पावन्दी न करानी चाहिये । परन्तु जहाँ वह वह दौड़ें-फिरें, वह जगह साफ-सुथरी होनी चाहिये । स्वतन्त्रता में बच्चों के पाँव ठीक २ बढ़ते हैं । और जूते के काटने तथा अन्य प्रकार के कष्टों से बचे रहते हैं । मौजे यदि पहने जायँ तो उनी पहनने चाहियें । ऊन, रेशम और सूत के मिले मौजे भी पहने जा सकते हैं । मौजे प्रतिदिन धो डालने चाहियें और शीघ्र-शीघ्र बदलने चाहियें । मौजे बाँधने के लिये लोग रबर की गैटिस लगाते हैं, किन्तु यह हानिकारक है, इससे पैरों की रगें दबती हैं और खून रुकता है । मौजों को अटकाने के लिये रबड़ के इलैस्टिक लगाने चाहिये ये मौजों को घाम लेते हैं और रगें भी कष्ट से बच जाती हैं ।

पोशाक के सम्बन्ध में तुम्हें पर्याप्त ज्ञान हो गया । अब कपड़ों की सफ़ाई, सावधानी तथा मरम्मत के सम्बन्ध में कुछ बातें सुनो ।

कपड़े की सफ़ाई

लोगों का विचार है कि कपड़ा बार बार धुलने से फट जाता है, किन्तु बात ऐसी नहीं है । वास्तव में मैले कपड़े जल्दी गलते हैं । और यदि ऐसा होता भी तो क्या था ? कपड़े से स्वास्थ्य कहीं अधिक प्यारा है । जितना रुपया हम रोगी होकर दवा-इलाज में खर्च करते हैं उससे धुलाई के दाम या वस्त्र का मूल्य कहीं कम होता है । मैले कपड़ों में मैल के अतिरिक्त दूसरी बुराई, जिससे स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है, यह होती है कि धूल-मिट्टी के कणों के साथ बहुत से कृमि उड़कर उनके छिद्रों में जम जाते हैं । तुम पूछोगे तारों में कृमि कहाँ से आये । किन्तु तनिक विचार करने पर ज्ञात हो जायेगा कि ये कृमि नाक, थूक, मूत्र इत्यादि शरीर की भिन्न-भिन्न गन्दगियों के साथ मिट्टी में मिल जाते हैं, और जब हवा के साथ गर्द उड़ती है तब उड़कर बारीक तन्तुओं में लिपट जाते हैं ।

गन्दे लोगो के कपडो मे मैल के कारण जूँ और चीलरें पड़ जाती हैं जो दिन-रात इन लोगों का खून चूसा करती हैं। वे वेचारे अपना शरीर नाखूनों से खुजाया क्या नोचा करते हैं। यह कष्ट मैले मनुष्यो तक ही, समाप्त नहीं होजाता किन्तु वे मनुष्य भी जो मलिन मनुष्यों के साथ उठते-बैठते हैं या उनसे सम्बन्ध रखते हैं इसमें जकड़ जाते हैं। जिन वच्चो की दाइयाँ मैली कुचैली रहती हैं अथवा जिन मनुष्यों के नौकर गन्दे होते हैं उनके वस्त्रो में जूँ पड़ जाती हैं। यद्यपि ऐसे वच्चों के माता पिता स्वयं साफ रहते हैं और उनके वच्चे भी बहुत साफ-सुथरे रखे जाते हैं, किन्तु मलिन सेवकों के मेल-जोल से इन्हे भी कष्ट में फसना पड़ता है। इसलिये आवश्यक है कि मनुष्य स्वयं साफ-सुथरा रहे और अपने नौकर-चाकरों को स्वच्छ रखे। किसी का उतरा हुआ कपडा—जब तक उसे खूब धो न लिया जाए—न पहिनना चाहिये, इसमें धैलगने रोगो का डर रहता है।

बच्चों की सावधानी

सफाई के साथ बच्चों की सावधानी भी आवश्यक है । कुछ बच्चे ऐसे गन्दे होते हैं कि वे नाक, थूक, मैल, कुचैल सब कुछ अस्तीनो में पोंछते हैं । उनके कपड़ों में जगह जगह स्याही के धब्बे पड़े होते हैं । ऐसे बच्चों से हर मनुष्य घिन करता है । नाक और मुँह पोंछने के लिये एक रुमाल जेब में रखना चाहिये । पल्ला या बाँह नाक मुँह पोंछने के लिये नहीं है । लिखने पढ़ने में स्याही का धब्बा कपड़ों पर न पड़ना चाहिये । रोशनार्ई कागज़ पर लिखने के लिये है न कि हाथ मुँह कपड़े, यहाँ तक कि दीवारें और ज़मीन का फर्श तक साफ करने के लिये । कलम में इतनी स्याही क्यों ली जाय जो छिड़कने की नौबत आये और चीज़ें ख़राब हों ।

कपड़ों को ऐसी जगह न रखना चाहिये जहाँ मिट्टी और धुआँ हो । ऐसी जगह रखने से कपड़े शीघ्र मैले हो जाते हैं और उनमें दुर्गन्ध आने लगती है । धुएँ से बख़ पर मैल ही नहीं जमता किन्तु उसका रंग भी ख़राब हो जाता है ।

उनी कपड़ों तथा मोटे सूती कपड़ों को प्रति दिन ब्रुश से साफ करना चाहिये, जिससे उन पर धूल-मिट्टी न जमे । साधारण मनुष्य वस्त्रों को बुरी तरह रखते हैं । कपड़े उतार कर चारपाई या कुर्सी इत्यादि पर डाल देते हैं जिन से एक तो उनकी तह खराब हो जाती है और दूसरे उनमें मोड़-तोड़ पड़ जाने हैं । सदा वस्त्रों को तह करके रखना चाहिये । प्रति दिन पहनने के कपड़ों को सूटी पर टाँग देना चाहिये जिससे वे खराब न हों और उन्हे हवा लगती रहे । शयन के वस्त्रों और विस्तरों को प्रतिदिन धूप में डाल देना चाहिये । इससे धूप और वायु जो प्रकृति की ओर से शुद्धि के यन्त्र हैं उनके कीटाणुओं को नष्ट कर देते हैं । जिस प्रकार शरीर की सावधानी आवश्यक है इसी प्रकार वस्त्र की सावधानी भी आवश्यक है । उनी वस्त्रों की तहों में नीम की पत्ती रख देने से कीड़ा नहीं लगता । कुछ लोग सर्प की कैंचुली भी रखते हैं । आज काल फनैल की गोलियाँ भी इस काम के लिये बरती जाती हैं, किन्तु गोलियाँ बहुत सी होनी चाहियें । छठे महीने कपड़ों को खोल कर देख लेना चाहिये । यदि उनी वस्त्रों की सावधानी न रखी जाय तो उनमें कीड़ा लग जाता है और वे पहनने के योग्य नहीं रहते ।

वस्त्रों की मरम्मत

कभी कभी कपड़ों में ज़रा सा सूराख हो जाता है या वह किसी स्थान से मसक जाते हैं । यदि तत्क्षण मरम्मत न की गई तो दोष बढ़ जायगा । इसलिये जहाँ सूराख हो गया हो या जहाँ से कपड़ा मसक गया हो वहाँ तुरन्त ठीक कर देना चाहिये । अच्छा तो यह हो कि जब कपड़े धोबी के यहाँ से धुल कर आये उसी समय देख लिये जाएँ, और टूटे हुए बटनों की जगह नये बटन टांक दिये जाएँ । जहाँ कपड़ा फटा हो या उसमें खोच लग गई हो वहाँ सी देना चाहिये । फटे कपड़े और टूटे बटन पुकार पुकार कर कहते हैं कि उनके पहिनने वाला जाहिल और बदतमीज आदमी है । मनुष्य उसे घृणा की दृष्टि से देखते हैं । यदि तुम मरम्मत का काम स्वयं नहीं जानते तो दरजी की सहायता लो । बढिया कारीगर फटे कपड़े को बिलकुल ठीक कर देता है । यदि कपड़ा फट जाय तो उसे उसी समय सी लो । यदि किसी स्थान पर अधिक घिस गया हो तो पैवन्द लगा लो । याद रखो मैले कपड़े से पैवन्द लगा, परन्तु उजला कपड़ा कहीं अच्छा है । मैले-कुचैले आदमी को कोई मनुष्य अपने पास नहीं बिठाना चाहता । दूसरी ओर एक सफेदपोश हर मनुष्य के पास

बेरोक उठता बैठता है। किसी को यह विचार तक नहीं होता कि उसके वस्त्र कैसे हैं, महीन हैं या मोटे, पैवन्द लगे हैं या सावित। प्रगट में आदर वस्त्रों से है, और यथार्थ-मान योग्यता से। विद्या का अनुमान उस-समय तक नहीं होता जब तक किसी से जान पहचान न हो। हाँ, वस्त्रों पर प्रत्येक मनुष्य की दृष्टि पड़ती है। यदि कीमती वस्त्र न हों तो न सही, वे स्वच्छ और सलीके अवश्य होने चाहियें। यह बात उस-समय तक नहीं हो सकती जब तक मनुष्य अपने वस्त्रों को सावधानी से न रखे। इस सम्बन्ध में मैं तुम को एक कहानी सुनाऊँगा जो याद रखने योग्य है।

कहानी

शेख सादी बहुत बड़े विद्वान् तथा महात्मा हुए हैं। एक दिन इनकी किसी अमीर मनुष्य से वस्त्रों के सम्बन्ध में बात चीत हुई। अमीर ने कहा कि मैं ऊपरी वेप को नहीं देखता मैं विद्या का आदर करता हूँ। शेख सादी कहते थे कि वस्त्र का आदर प्रत्येक स्थान पर होता है, और विद्या का मान कहीं कहीं।

अमीर ने एक न मानी। शेख सादी चुप हो रहे। एक दिन अमीर के यहाँ दावत हुई। शेख सादी बहुत पुराने बेढगे वस्त्र पहन अमीर के यहाँ पहुँचे और बोले मैं बहुत

भूखा हूँ। मुझे भी थोड़ा सा भोजन मगा दो। अमीर ने शेर सादी को न पहचाना और घर से निकलवा दिया। थोड़े समय पश्चात् शेर सादी स्वच्छ वस्त्र पहन कर अमीर के पास पहुँचे। अब की बार भी उन्हें कोई व्यक्ति न पहचान सका। अमीर ने उन्हें मान से बैठाया और नौकरो को उसी समय भोजन लाने के लिये आज्ञा दी। भोजन लग जाने पर शेर सादी ने हाथ धोये। परन्तु बजाय इसके कि ग्रास मुँह में जावे वे अपनी आस्तीन शोरवे में डुबोने लगे। अमीर ने यह देख आश्चर्य किया और पूछा “भाई यह क्या कर रहे हो खाना खाते हो या कपड़े बिगाड़ते हो” शेर सादी ने जवाब दिया जनाव यह खाना जिसके लिये आया है उसे ही खिला रहा हूँ। मैं तो वही व्यक्ति हूँ जिसे अभी धक्के मिले थे। यह सुनते ही अमीर ने शेर सादी को पहचान लिया। पुरानी बात याद करके वह लज्जित हुआ और उसने अपनी मूर्खता के लिये शेर सादी से क्षमा मागी ॥

अभ्यास

- (१) कपड़ा पहनना किस प्रकार प्रारम्भ हुआ और उसमें क्या क्या सुर्तें पेश आईं ?
- (२) हम कपड़ा क्यों पहनते हैं ?
- (३) कपड़े किन २ वस्तुओं से बनते हैं ?
- (४) सरदी और गर्मी से क्या सम्बन्ध है ?

- (२) कपड़े ठण्डे या गरम क्यों कहलाते हैं ?
- (३) रुई किस प्रकार प्राप्त होती है, और सूती कपड़े कैसे बनते हैं ?
- (७) रेशमी वस्त्रों में क्या बात होती है ?
- (८) सन के कपड़ों का सूती कपड़ों से मिलान करो ।
- (९) रबर क्या वस्तु है, उसके कपड़े कैसे होते हैं ?
- (१०) चमड़ा और रबर कपड़ों के काम में किस प्रकार लाये जाते हैं ?
- (११) ऊनी वस्त्र कैसे बनता है, ऊनी वस्त्रों की क्या विशेषता है ?
- (१२) किस रंग के वस्त्र बढ़िया होते हैं और क्यों ?
- (१३) बंदी और सलूके किस रंग के हों ?
- (१४) पोशाक बनाने में किन बातों का विचार रखना चाहिये ?
- (१५) सिर के लिये कौन से वस्त्र लाभदायक हैं और क्यों ?
- (१६) झूठे और मौज़े कैसे हों, युक्ति पूर्वक उत्तर दो ?
- (१७) गैटिस के सम्बन्ध में अपना मत बताओ ।
- (१८) वस्त्रों की स्वच्छता के लिये किन किन बातों का विचार रखना चाहिये ?
- (१९) स्वरूप वस्त्रों के गुण बताओ ।
- (२०) कपड़ों के सम्बन्ध में क्या सावधानी रखनी चाहिये और किस प्रकार ?

- (२१) ऊनी कपड़ों के विषय में क्या सावधानी रखनी चाहिये ?
 (२२) कपड़ों की मरम्मत में क्या विचार रखना चाहिये ?
 (२३) नौकर-चाकरों के वस्त्रों के विषय में क्या सावधानी चाहिये ?
 (२४) शेख़ सादो व अमीर की कहानी से क्या सीखा जा सकता है ?



(३) ए. आ. ल. ।

सुलतान खाँ एक अत्यन्त आलसी और असभ्य बालक था । उसकी कोई वस्तु ढग से न रहती । कपड़े देखो तो वे मैले, टोपी देखो तो वह मैलो-कुचैली, पुस्तकें देखो तो वह स्थान-स्थान पर नुची-फटी । सुलतान खाँ के संगी उसे सिड़ी-सुलतान कहते थे । वे उसको अपने बीच सम्मिलित नहीं करते थे ।

सुलतान खाँ एक अमीर आदमी का लड़का था । उसका मकान अत्यन्त सुन्दर था । सुलतान खाँ का कमरा बहुत बढ़िया था । किन्तु उसकी असभ्यता के कारण वह गन्दा पड़ा रहता था । एक दिन सुलतान का एक सम्बन्धी, जिसका नाम फहीमुद्दीन था, उससे मिलने आया । सुलतान ने उसे अपने कमरे में बिठाया और बातचीत शुरू की ।

फहीमुद्दीन सुलतान खान से बातें कर रहा था किन्तु उसकी दृष्टि कमरे की वस्तुओं पर पड़ रही थी और वह उसकी असभ्यता पर मन-ही-मन पछतावा कर रहा था ।
अन्त में फहीमुद्दीन बोला:—

फहीमुद्दीन—सुलतान ! मुझे बड़ा शोक है कि तुम बड़े हो जाने पर भी इतने मूर्ख हो ।

सुलतान—क्यों भाई ! मैंने कौन-सी बात की, जो आप मुझ से अप्रसन्न हुए ?

फहीमुद्दीन—मैं तुमसे नाखुश नहीं हूँ, किन्तु तुम्हारी आदतों से अप्रसन्न हूँ ।

सुलतान—भाई ! मैं अपने विचार में बुरी आदत ने बहुत दूर भागता हूँ. रोज़ाना-नमाज पढ़ता हूँ, झूठ नहीं बोलता, किसी को कष्ट नहीं देता. अपने बड़ों का आदर करता हूँ और प्रत्येक मनुष्य के साथ नेकी करने का प्रयत्न करता हूँ । इस पर भी लोग मुझ से अप्रसन्न रहते हैं । मैं क्या करूँ, मेरा दुर्भाग्य है ।

फहीमुद्दीन—जो कुछ तुमने कहा विलकुल ठीक है । तुम दूसरों के साथ भलाई करने का प्रयत्न करते हो. किन्तु अपने साथ भलाई करने का विचार तुम ने कभी नहीं किया । यही कारण है कि मनुष्य तुम से दूर रहते हैं और तुम उनकी अप्रसन्नता को अपना अभिमान समझते हो ।

सुलतान—भाईजान, बताइये मुझ में वह कौन सी बात है जिसके कारण आपने यह बातें कही ।

फहीमुद्दीन—तुमने कभी गौर नहीं किया, देखो, तुम्हारी बुराई तुम्हारे कमरे की प्रत्येक वस्तु यहाँ तक कि तुम्हारे अपने वस्त्र कर रहे हैं ।

सुलतान—भाई आपकी बातें समझ में नहीं आती तनिक स्पष्ट करो ।

फहीमुद्दीन—शोक है तुम मेरी बातें नहीं समझते । अच्छा सुनो, किन्तु शर्त यह है कि तुम को उन पर चलना होगा ।

सुलतान—मैं हृदय से आपकी बात मानने को तैयार हूँ ।

फहीमुद्दीन—देखो तुम्हारे कमरे की कैसी फूहड़ दशा है । सब वस्तुएँ वे तरतीबी और फूहड़-पन से पड़ी हैं । पुस्तकें पलंग पर पड़ी हैं । दो किताबें सिरहाने हैं, एक कापी पाँइते पड़ी है । बिछौने की चादर का एक कोना सरक कर ज़मीन में लटक रहा है, दो जगह रोशनार्ई के घण्डे पड़े हुए हैं, चाहर पर कूड़ा जमा हुआ है । एक तकिया सिरहाने है, एक फर्श पर गिर गया है । जूतों पर खाक पड़ी है । एक मोजा जूते पर पड़ा है, एक जूता मेज़ के नीचे है । कुछ कपड़े खूटी पर टंगे हैं, टोपी कुरसी पर पड़ी है । मेज़ पर धूल-मिट्टी जमी है । ज्ञात होता है वर्षों से इस को

हाथ नहीं लगाया गया । सम्भव है बरसात में खिडकी खुली रही हो और सारा पानी बहकर फर्श पर आया हो । मेज पर भी खाक जमी हुई है । एक कुर्सी यहाँ है एक वहाँ । कमरे के असवाब में दो एक टूटी कुर्सियाँ और सन्दूक भी सम्मिलित हैं । अलमारी का एक णट खुला है दूसरा बन्द । मेज, कुर्सी, अलमारी, खूटी हर वस्तु पर धूल है । कमरे की दीवारें गर्द में पुती हुई हैं, मेज की ओर का फर्श और दीवार का कोना कलम की स्याही से काला हो रहा है । यह देखो, एक ओर पान की पीक भी पड़ी है । फर्श और कोनों में रही और कूड़े का ढेर है । यह छिलके और गुठलियाँ, जो तुमने कमरे के सामने फैला रखे हैं, यदि एक दोकरी में ढाले जाते तो कितनी आसानी से फेंके जा सकते थे । छत और कोनों में जाले के गुच्छे लगे हैं, जिनको लैम्प के धुँ ने और भी काला कर दिया है । उगालदान, लोटा, लैम्प सब चीजें काली हो रही हैं, ज्ञात होता है कभी इनमें आदमी का हाथ लगा ही नहीं । तुम्हारे कपड़ों का भी वही हाल है जो और चीजों का है । हाथों में रोशनाई लगी है, कपड़ों पर रोशनाई के धब्बे पड़े हैं, सभी लिखते-पढ़ते हैं, मगर तुन्दारी तरह कोई मनुष्य स्याही में रंग नहीं जाता । तुम समझते हो कि ऐसे गन्दे मनुष्य से भी किसी का मिलने को जी चाहेगा ? या ऐसे कूड़ाखाने में जैसा कि तुम्हारा कमरा है, कोई बैठना पसन्द करेगा ? तुममें सब अच्छाइयाँ विद्यमान हैं

किन्तु यह बाहिरी बुराईयाँ इन अच्छाईयों को छिपाती हैं, इस कारण मनुष्य तुमसे अलग रहते होंगे ।

सुलतान—भाई मेरी समझ में नहीं आता कि मैं क्या करूँ और किस तरह हर समय चीजों को ठीक किया करूँ । इसका तो यह अर्थ है कि हर समय सजावट में लगा रहा करूँ और कोई दूसरा काम न करूँ । मैं दवात को बहुत सावधानी से रखता हूँ, किन्तु कभी-न-कभी गिर ही जाती है, इससे सब कपड़े खराब हो जाते हैं । लिखते समय जब स्याही कलम में अधिक आ जाती है तब उसे छिड़क देता हूँ, प्रत्येक बार के डुबोने पर उठ-उठ कर बाहर कहाँ तक जाऊँ । धोबी भी इतना बुरावेगारी है कि कपड़े वैसे-कैसे ही ले आता है और इन दागों को नहीं छुटाता । जब पूछो कह देता है कि यह तो छूटते ही नहीं । नौकरो की यह दशा है कि वह कभी वस्तुओं की स्वच्छता की ओर ध्यान ही नहीं देते, मैं कहाँ तक प्रत्येक वस्तु का ध्यान रखूँ ।

फ़हीमुद्दीन—सुलतान, मुझे तुम्हारी बातें सुनकर और भी शोक हुआ । एक कहावत है कि—“नाच न आवै, आँगन टेढ़ा बताना” । तुमको खुद तो व्यवस्था नहीं आती और नौकरो को दोष देते हो । किताब ठोक करके रखना, कपड़ों को ढग से रखना, कलम दवात को सभाल कर मेज़ पर रखना, हाथ पाँव और कपड़ा को स्याही से बचाना, कलम में इतनी स्याही लेना जो छिड़कने की नौबत ही न आए यह

काम तुम्हारा है न कि नौकरों का । तुम्हारी अलमारी तुली पड़ी है, कपड़े कवाड़ी की टोकरी की तरह एक पर एक उल्टे सीधे पड़े हैं । इनकी देखभाल करना तुम्हारा काम है । नौकरों के कपड़े नहीं जो वे आप इन्हें सावधानी से रखें । यदि तुम नौकर से जाला छुड़ाने को कहते तो वह अवश्य साफ करता । ग्लास लोटा उगलदान इत्यादि माजने की आज्ञा देते तो वह अवश्य करता । मालिक का जैसा स्वभाव होता है वैसे ही नौकर भी हो जाते हैं । एक बार सब वस्तुएँ ढग से रख दो इसके पश्चात् इसकी सावधानी रखो कि प्रत्येक वस्तु जहाँ से उठाई जाय वहीं रखी जाय । मोझे उतार कर फेंक न दिये जायँ किन्तु जब उतारे जायँ खूँटी पर टगवा दिये जायँ । जूता जब उतारो विशेष स्थान पर ढग से रख दो । पलग से केवल सोने का काम लो । लिखने पढ़ने का काम मेज के अतिरिक्त और कहीं न होना चाहिये । नौकर को आज्ञा दो कि प्रति दिन कमरे में झाड़ू दे । झाड़न अलग रखवो जिससे झाड़ू देने के पश्चात् मेज कुर्सी अर्थात् कमरे का कुल सामान झाड़न को भिगो कर पोंछ दिया जाय । टूटी कुर्सियाँ और निरर्थक सामान कमरे में निकाल कर गोदाम में रखवा दो । भूमि के गच पर थूकना, पानी फेंकना दूसरे प्रकार की दुर्गन्धियाँ डाल देना गच को केवल मलयुक्त हो नहीं करना प्रत्युत अनेक प्रकार की व्याधियाँ फैलाना है । विपैले कीटाणु

थूक और अन्य मलों के द्वारा भूम पर पहुँच जाते हैं और जब कमरे में भाड़ू दी जाती है तब वह उड़ उड़ कर हमारे मुँह और नथनों के मार्ग से हमारे शरीर में घुस जाते हैं । इस प्रकार हम नाना प्रकार के रोगों का शिकार बन जाते हैं । इसलिये भाड़ू देने से पहिले थोड़ा सा पानी छिड़क लेना चाहिये अथवा भाड़ू को भिगो करके मकान बुहारना चाहिये ।

ब्रासो एक प्रकार का मसाला होता है जिससे पीतल के वर्तन साफ किये जाते हैं । वर्तन पर तनिक सा ब्रासो लगा दो और कपड़े से मल कर साफ कर दो वर्तन भल २ होने लगेगा । ब्रासो न हो तो सूखी राख या बालू से वर्तन को माँजो । बहुधा लोग लोटे गिलास को निरन्तर धोया माँजा करते हैं । जहाँ पाखाने से आये लुटिया को मिट्टी लगा कर माजने लगे । इससे उनकी लुटिया साफ रहती है । परन्तु मिट्टी से वर्तन माजना स्वास्थ्य के विचार से बुरा है, क्योंकि ज़मीन की मिट्टी में हर प्रकार के कृमि रहते हैं जो हमारे जूतों, नाक, थूक, लीद, गोबर आदि के द्वारा उसमें पहुँच जाते हैं । इस मिट्टी से वर्तन कभी न माँजने चाहिये । वर्तन माँजने के लिये बालू या राख का प्रयोग करना चाहिये । वस्तुओं को साफ सुथरा रखने से उनकी अवधि और सौन्दर्य दोनों बढ़ जाते हैं । झड़ी पूछी वस्तुएँ अच्छी दीखती हैं और उनमें गन्दगी भी नहीं उत्पन्न होती । पलंग लोहे के अच्छे होते हैं, इनमें खटमल नहीं होने

पाते किन्तु जो मनुष्य लोहे के पलंग नहीं खरीद सकते उन्हें निवाड़ के पलंग रखने चाहियें। निवाड़ के पलंग आसानी से खुल जाते हैं और उनके चूल आदि साफ हो जाते हैं। अगर निवाड़ के पलंग न मिल सकें तो बानों के पलंग काम में लाये जा सकते हैं, किन्तु उन्हें झाड़ू पूछ कर रखना चाहिये। खटमलों का सदेह होते ही चारपाई को खोलते पानी से साफ कर देना चाहिये।

नौकर को आज्ञा हो कि हर आठवें रोज एक बाँस में नीम के टहने बाँध कर दीवार को साफ किया करे और मकड़ी का जाला दूर कर दिया करे। कमरे में वर्ष में एक बार चूने की लिपाई अवश्य होनी चाहिये। इसमें विपैले कृमि मर जाते हैं और दीवारें साफ हो जाती हैं। कमरे के किवाड़ और गिडकियाँ खुली रहनी चाहिए जिससे धूप और शुद्ध वायु आ जा सके। बहुत सी बीमारियों के कीटाणु इन दोनों वस्तुओं से नष्ट हो जाते हैं। शुद्ध वायु तो सोते जागते सदा हमारे जीवन के लिए आवश्यक है। कहावत है कि जहाँ वायु और धूप नहीं जाने पाती वहाँ डाक्टर को जाना पड़ता है। इसका अभिप्राय यह है कि घरों में सूर्य की किरणों और शुद्ध वायु का प्रवेश न होना रोग की निशानी है। ऐसे घरों में निवास करने वाले निरन्तर रोगी रहते हैं इनकी चिकित्सा के लिए डाक्टरों को आना पड़ता है।

मनुष्य को चाहिए कि जहाँ तक हो सके अपना काम अपने हाथ से करे। यदि किसी कारण न कर सके तो यह अवश्य देखले कि नौकर उसकी इच्छा के अनुसार काम कर रहा है या नहीं। अच्छा आज मैं तुम्हारी आसानी के लिये सब चीजें अपने सामने ढग से रखवाये देता हूँ और आठवे रोज फिर देखूंगा कि तुम मेरा कहाँ तक लिहाज करते हो।

फहीमुद्दीन ने नौकरों को बुलाकर कमरे का सब सामान बाहर निकलवाया। इसके पश्चात् सफाई की ओर ध्यान दिया। एक कोने में रद्दी कागज, मिठाई के ढोने, सब के छिलके धोर कूड़े करकट का ढेर था। ज्यों ही वह उसके पास गया मच्छरों ने भन-भन करना प्रारम्भ किया, और तमाम कोना काला हो गया। अस्तु इन्हें ज्यों त्यों उड़ाया। इसके पश्चात् कूड़ा हटाना प्रारम्भ किया। किन्तु हाथ लगाया ही था कि उसमें से ढाई तीन वालिशत का एक साँप फुकार मार खड़ा हो गया और फन हिलाने लगा। खैर फहीमुद्दीन ने अपनी लकड़ी से उस साँप को समाप्त किया और उस कोने की सफाई करवाई। पलंग के नीचे भी बहुत सा कूड़ा करकट पड़ा था। जब उसे हटाया गया, उसमें से दो बिच्छू निकले। फहीम ने सुलतान से कहा देखिये कूड़ा करकट जमा करने से इस स्थान की वायु दूषित और स्वास्थ्य विनाशक हो गई है। आलसी मनुष्य को यह मूर्खी जानवर सौगात में मिलते हैं। इनके कारण उसके सिर पर

हर समय मौत सवार रहती है । मक्खी और मच्छर को भी साँप व बिच्छू से कम न समझो । इनसे सैकड़ों बीमारियाँ फैलती हैं । जहाँ गन्दगी होती है वहाँ मक्खी अवश्य पहुँचती है और वहाँ के गन्दे और जहरीले कीटाणु लाकर हमारे खाने पीने की सामग्रियों तक पहुँचा देती है । इसका परिणाम कष्ट और मृत्यु होता है । इसके पश्चात् सब वस्तुएँ एक एक करके बाहर निकाली गईं, दीवारें झाड़ी पोंछी गई और ठाँव ठाँव के दाग धब्बे छुड़ा कर कमरे में सफेदी करा दी गई । मकेंडियों के जाले छुड़ाए गए, सामान को धो माँज कर साफ कर दिया गया । झाड़ने वाली चीजें झाड़ पोंछ कर रखी गईं । मेज और ढग से लगा दी गई । अलमारी और कुर्सी जूते दूसरी ओर ढग से रख दिये गये । प्रतिदिन के प्रयोग के कपड़े खूंटियों पर लटका दिये गये । किताबें झाड़ पोंछ कर मेज पर चुन दी गईं । पीतल का सामान रगड़माँज कर साफ कर दिया गया । पास के कमरे में झाड़ पूछ कर पलग वछा दिया गया । उस पर उजली चादर बिछा दी गई और तकिये लगा दिये गये ।

अब तो सुलतान के कमरे की मूरत ही बदल गई. जहाँ पहले डर लगता था वहाँ अब बैठने को जी चाहता था । सुलतान भी देख कर बहुत प्रसन्न हुआ । उसने फहीमुद्दीन से प्रतिज्ञा की कि भविष्य में आप कभी मेरी वस्तुओं को तितर-बितर न पायेंगे । फहीमुद्दीन ने कहा ईश्वर ऐसा ही करे । वह

थोड़ी देर बठ कर अपने घर चला गया । उसकी उस दिन की बातों में जादू का असर था । उस दिन से सुलतान का जीवन बदल गया । जो चीज रखी जाती थी ढंग से रखी जाती थी, जो काम किया जाता था ढंग से किया जाता था । प्रति दिन प्रातःकाल जब तक वह आवश्यक कार्यों से निवृत्त होता नौकर कमरे में भाड़ू दे जाता और कमरे की सब चीजों को भाड़ू पोंछ कर ठीक कर जाता । सुलतान नाश्ता करके पढ़ने बैठ जाता । ठीक नौ बजे किताब बन्द करके स्कूल जाने की तैयारी करता और खाना खाकर स्कूल चला जाता । उसके सहपाठी भी उसमें विशेष अन्तर पाते और वही सुलतान जिसको लोग सिडो सुलतान कहते थे सबके प्रेम का भाजन बन गया । स्कूल में सुलतान का बड़ा आदर होने लगा । लड़कों की कोई सभा ऐसी न होती जिसके सभापति सुलतान न बनाये जाते और ऐसा कोई खेल न होता जिसके कप्तान सुलतान न बनते ।

अभ्यास

- (१) सुलतान से लोग क्यों अलग रहते थे ?
- (२) फ़हीमुद्दीन ने सुलतान का कमरा कैसा पाया उसमें क्या बात थी ?
- (३) सुलतान किस प्रकार रहता था, विस्तार से बताओ ।
- (४) वह छिलके गुठली कहीं फेंकता था ?
- (५) मकान दीवार की सफ़ाई कैसे होनी चाहिये ?

- (६) लिखने पढ़ने में सुलतान क्या असावधानी करता था ?
- (७) फ़हीमुद्दीन ने सुलतान को क्या उपदेश दिया था और क्या २ बातें बताई ?
- (८) बर्तनों और समान की सफ़ाई किस प्रकार करनी चाहिये ?
- (९) मिट्टी से बर्तन माजने के सम्बन्ध में तुग़लकी क्या सम्मति हैं ?
- (१०) पलंग किस प्रकार का होना चाहिये व क्यों ?
- (११) कानों में कूड़ा कर्कट जमा करने से क्या बुराइयों होती हैं ?
- (१२) मक्खी व मच्छर हमें हानि पहुँचाते हैं और किस प्रकार ?
- (१३) एक नम्र बालक को किस प्रकार रहना चाहिये ।

— — —

(४) जी हवा लाभ

एक बार एक शहरी को देहाती से बहस छिड़ गई । शहरी शहर के जीवन को देहाती जीवन से श्रेष्ठ बताया था और देहाती गांव के जीवन को श्रेष्ठ साबित करना चाहता था । शहरी ने शहर के जीवन की खूब बड़ाइयाँ कीं और खूब बढ बढ कर बातें बनाई । जब शहरी सब तारोफ़ें कर चुका तो देहाती ने अपनी चर्चा छेड़ी—

देहाती—आपने शहर के जीवन की प्रशंसा में जो कुछ कहा सब ठीक है । किन्तु नगर की सब बातें कृत्रिम होती हैं । यदि अच्छाई कहीं है तो वह देहात के जीवन में है ।

आपने जो कुछ वर्णन किया वह जीवन के चित्र का एक रूख था अब मैं दूसरा पासा दिखाता हूँ । मेरी समझ में शहर हो या देहात, श्रेष्ठ स्थान वह है जहाँ मनुष्य अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सके, क्योंकि “तन्दुरुस्ती हजार नियामत है” यह एक प्रसिद्ध कहावत है । अब यदि यह बात शहर में प्राप्त हो तो शहर अच्छा है और यदि देहात में मिल सके तो देहात अच्छा है । मनुष्य के स्वास्थ्य के लिये सबसे आवश्यक वस्तु स्वच्छ तथा निर्मल वायु है । यदि यह न मिले तो दिल दुर्बल, फेफड़े दुर्बल, जिगर दुर्बल, मस्तिष्क दुर्बल, शरीर दुर्बल, गरज यह कि सब कुछ दुर्बल पड़ जाता है । पवित्र वायु शहर के रहने वालों और घनी वस्तियों में जीवन व्यतीत करने वालों को कम मिलती है । देखिये शहर के रहने वाले युवक और बालक कैसे दुबले होते हैं । कारण यह है कि सब प्रकार के आराम और सुख के होते हुए भी उन्हें पवित्र वायु नहीं मिलती । जिन घरों में वे रहते हैं उनमें वायु का प्रवेश नहीं होता क्योंकि प्रथम तो वस्ती की अधिकता के कारण घर खुले और चौड़े नहीं होते दूसरे पास पास बने होते हैं, इस पर भी चुराई यह है कि उन में काफी खिड़कियाँ और रोशदान नहीं होते । खिड़की और रोशनदानों के विचार से देहाती मकान भी बेहतर नहीं होते, किन्तु यहाँ हानि की कमी का कारण यह है कि यह देहाती मकानों में साफ हवा आने के बहुत से रास्ते होते हैं । न लम्बी चौड़ी गुञ्जान आवादी होती है और

न ऊँची ऊँची दीवारें । अगर किसी ने दो या तीन मंजिल की इमारत बना भी ली तो किसी का कुछ नहीं विगडता क्योंकि एक आधे मकान से इतने बड़े मैदान की वायु नहीं रुकने पाती ।

ताज़ी हवा स्वास्थ्य-रक्षा के लिये बड़ी आवश्यक है । रसायनिक दृष्टि से ताज़ी हवा विशेष तत्त्वों से बनी है । इसमें आक्सीजन होता है दूसरा अंश नाइट्रोजन या तर्क्यजन $\frac{1}{4}$ होती है । वायु का यह उग्र अंश है यदि प्रकृति ने उसकी तेज़ी घटाने के लिए उसमें और अंश न मिला दिए होते तो सारा ससार निमेष मात्र में फुक जाता । आग प्रकट करने का मुख्य अंश वही है । मनुष्य का जीवन भी इसी पर निर्भर है । यदि वायु में ओषणन विद्यमान न हो तो न आग जले और न कोई जीव जन्तु हो जीवित रहने पावे ।

कार्बोनिक एसिड गैस या आगारिकाम्ल सबसे कम भिकदार में करीब $\frac{1}{4}$ हिस्से होता है । स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाने वाला बढिया भाग ओषजन है । हवा का अत्यन्त बुरा और स्वास्थ्य की हानि करने वाला भाग आगारिकाम्ल है ।

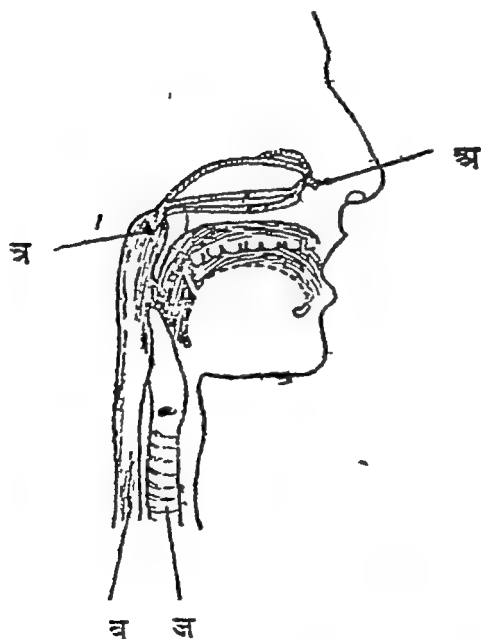
ओषजन से आग जलती है और आग जलने से आगारिकाम्ल पैदा होती है । यह ऐसी तेज़ी होती है कि आग को भी बुझा देती है । जब इस प्राकृतिक भाप से हवा में आगारिकाम्ल की अधिकता होती है तब हवा दूषित होने लगती है, और लोगो

को सिर पीड़ हो जाती है, मतली होती है, मूर्छा आजाती है। इसके विरुद्ध यदि तीनों भाग हवा में प्राकृतिक रूप से पाये जावें तो हवा लाभदायक रहती है। यह वात केवल ताजी हवा से पाई जाती है जिसको प्रकृति ने प्राणियों के स्वास्थ्य के लिये बनाया है। इसे जी चाहे जितना प्रयोग करो कोई हानि न होगी। तुमने देखा होगा कि जब कभी भीड़ में दूषित वायु के कारण कोई मनुष्य बेहोश हो जाता है तब उसे खुले स्थान पर लिटा कर पखा झुलते हैं। इससे शुद्ध वायु उसके फेफड़ों में पहुँचती है और वह कुछ काल में अच्छा हो जाता है। सम्पूर्ण प्राणियों के जीवन का आधार ताजी हवा है। पौधों का जीवन भी हवा पर ही निर्भर है। जिस तरह साँस के द्वारा ताजी हवा शरीर के भीतर और बुरी हवा उससे बाहर जाती है, इसी प्रकार वृक्ष और पौधों के विषय में भी जानो, केवल वायु के अन्दर जाने और बाहर आने की विधि में थोड़ा सा भेद है।

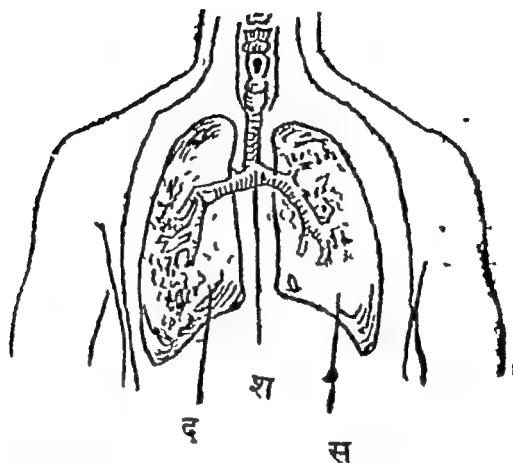
प्रकृति ने नथनों को साँस लेने के लिये बनाया है। वायु साँस के रूप में जब नथनों के मार्ग से शरीर में प्रवेश करता है, तब जो धूल-मिट्टी इसमें होती है वह नथनों के वालों से हिलग जाती है, और हवा छनकर फेफड़ों में पहुँचती है। साँस जब अन्दर प्रविष्ट होती है तब फेफड़े वन्द हो जाते हैं और ताजी हवा के आक्सीजन को जड़ कर खून में मिला देते हैं। मेदा की गरमी के कारण खून में जो जहरीला मादा पैदा होता है

उसको लेकर आने वाली हवा में शामिल कर देते हैं और फिर खुल जाते हैं। फेफड़ों के खुलजाने पर हवा फिर नथनों के रास्ते बाहर जाती है और साफ़ रुधिर दिल, दिमाग तथा शरीर के अन्य भागों के पालन-पोषण के लिये उनकी ओर चल पड़ता है।

साँस लेने के अंग



(अ) नाक का छिद्र। (ब) की नाली या देदुवा ।
(क) वायु की नाली । (ख) देदुवे का छिद्र ।



(स) बायों फेफड़ा । (द) दाहिना फेफड़ा । (श) वायु की नलिका ।

दूषित वायु का प्रभाव

दूसरी ओर यदि फेफड़ों को घुरी हवा मिली तो रुधिर साफ न होगा और बाहर की विषैली वस्तुएँ बढ़ जायँगी । परिणाम यह होगा कि शरीर के सम्पूर्ण भागों में यह विषैला पदार्थ दौड़ जायगा ।

जब हम किसी भूमि-खड को दीवारों से घेर देते हैं तब उस रोशनदान और खिड़कियों में शुद्ध वायु के लिये रुकावट उत्पन्न हो जाती है । इसके साथ यदि कोई व्यक्ति इस घर के निचले खड में रहता हो तो उसके श्वास द्वारा

निकली विपैली वायु इस स्थल पर फिरेगी और इस प्रकार वहाँ की वायु और भी दूषित हो जाएगी । इस विचार से घर और कमरे को स्वास्थ्यदायक बनाने के लिये उसमें काफी दरवाजे और रोशनदान रखने चाहियें । इसमें शुद्ध वायु, जिन पर हमारा जीवन और स्वास्थ्य निर्भर है, बहुत अधिक परिमाण में भीतर आ सकेगा, और विषमय वायु जो हमारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, सुगमता से बाहर निकल सकेगा । इसलिये सोते समय कमरे को खिड़कियों को सदा खोले रखना चाहिये ।

वायु नीचे लिखे कारणों से दूषित हो जाती है

(१) सान के द्वारा जो वायु फेफड़ों वायु के दूषित होने के कारण से निकलती है, दूषित हो जाती है । ऐसी हवा को श्वसन के द्वारा शरीर में पहुँचाना स्वास्थ्य को हानिकारक है । इसी लिए घनी वस्तुओं अथवा ऐसे कमरों का वायु, जहाँ अनेक मनुष्य सोते, अथवा जहाँ पर मनुष्य के सिवा पशु भी रहते हों, स्वास्थ्य को घातक है । इसी कारण लिहाज या चादर से मुँह ढाँप कर सोना, कमरे में लकड़ी या कोयला मुलगा कर अथवा लेम्प या मिट्टी के तेल की दीयरी जला कर सोना मना है । उठने-बैठने के कमरों में लकड़ी या कोयला जलाना अथवा गरम करने के लिये कमरे के किवाड बन्द करना हानिकारक है । अलवत्ता जिन घरों की दीवारों में अँगोठियाँ बनी हों, उनमें आग जलाने से कुछ हानि

नहीं, क्योंकि धुआँ तो चिमनी के मार्ग से छत के ऊपर निकल जाता है और कमरा गरम हो जाता है ।

(२) कूड़ा-करकट, तथा गलियों और घरों की दुर्गन्धित वस्तुओं के वाष्प ।

जब वस्तुएँ सड़ जाती हैं उनमें जहर पैदा हो जाता है और दुर्गन्ध आने लगती है । जब यह विषैला पदार्थ आस-पास की वायु में मिलता है उसे भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक बना देता है । इस विषैली वायु में आँगारिकाम्ल (कार्बोनिक एसिड गैस) का अंश बहुत अधिक हो जाता है ।

ऐसे घरों की छतों पर सोना, जिनके नीचे लोह, गुह, गोबर इत्यादि का ढेर हो, अथवा जहाँ पशु या चौपाए बाँधे जाते हो, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है ।

(३) वह तत्व जो सर्दी या सील के कारण पृथ्वी से उत्पन्न होते हैं ।

(४) खाक, लोहे, लकड़ी, पत्थर और भिन्न भिन्न वस्तुओं के चूर्ण के तत्व, जो वायु में सम्मिलित हो जाते हैं ।

(५) संक्रामक रोगों के कीड़े जैसे मियादी बुखार, चेचक, हैजा इत्यादि ।

(६) सख्या और अन्य घातक वस्तुओं के तत्व जो इन

वस्तुओं के कारवार की जगह होते हैं, और वहाँ की वायु में मिल जाते हैं ।

(७) वे तेजावी तत्त्व जो शरीर से पसीने और मैदे की हवा के द्वारा निकलते हैं ।

प्रकृति की ओर से विपैली वायु की स्वच्छता का भी प्रबन्ध हवा को सफाई है; किन्तु स्वच्छता की मशीनें गावों, मैदानों और खुली जगहों में लगी हैं ।

धूप, मँह, आँवी, पौधे, यह सब वह प्राकृतिक कर्जे हैं, जिनके द्वारा वायु साफ़ होतो रहता है, और इसका विपैला असर कम होता रहता है । इस से विपैले पदार्थ नहीं फैलने पाते और स्वास्थ्य नहीं बिगड़ता । सूर्य की किरणें वायु के विपैले पदार्थों को शुष्क कर लेती हैं और कृमियों को मार देती हैं । मँह भी विपैले पदार्थों को नष्ट करता है । आँधियाँ में कूड़े को इधर उधर करती हैं और अपने साथ उड़ा ले जाती हैं । पौधों का हरा भाग हवा के कार्बोनिक एसिड गैस को सुखाता है और हवा को साफ़ करता है ।

यदि शहर में सफाई के प्राकृतिक यन्त्र उपस्थित हो तो शहर को देहात पर महत्त्व प्राप्त हो जाय । परन्तु ऐसा नहीं है । जहाँ घर खुले आर दूर-दूर होते हैं, सड़कें चौड़ी और साफ़ होती हैं, जहाँ दुर्गन्धि और मलिनता नहीं होती, वहाँ का वायु-मण्डल साफ़ रहता है । विलायत में चरो के भीतर

आक्सीजन पहुँचाने के यन्त्र आविष्कृत (ईजाद) हुए हैं, परन्तु नकल नकल है और असल असल ।

किसी स्थल की वायु को परखने के लिये, सबसे सरल उपाय वायु-निरीक्षण यह है कि किसी खुले और साफ स्थान से जाने पर वहाँ किसी प्रकार की गन्ध न जान पड़े । जहाँ का वायु-मण्डल साफ होता है वहाँ गन्ध विलकुल नहीं आती । परन्तु जहाँ ऐसा नहीं वहाँ की वायु में किसी न किसी तरह की गन्ध अवश्य आती है । उन सुगन्धियों से बसी हुई वायु के अतिरिक्त, जो वायु को वसाने के लिये काम में लाई जाती हैं और सौरभ कहलाती हैं, दूसरे प्रकार की गन्ध वाली वायु दूषित समझनी चाहिये । प्रकृति की ओर से मस्तिष्क को इस बात की विशेष सामर्थ्य दी गई है । वह वायु को अच्छाई और बुराई को तत्काल पहचान लेता है और होशियार कर देता है । विशुद्ध तथा उत्तम वायु पर्वतों के शिखरों पर मिलती है, जिसमें न स्वाद होता है न रंग, न मज्जा । इस वायु से अधिक उत्तम वायु और कहीं नहीं मिल सकती । खुले मैदानों, नदियों और जल-प्रवाहों के किनारों, बागों (उद्यानों) और हरे-भरे मैदानों का वायु उत्तम होता है और स्वास्थ्य को गुणकारी है ।

स्वास्थ्य के सिद्धान्त से शुद्ध सौर स्वच्छ वायु की आवश्यकता प्राणीमात्र को है । परन्तु रोगी मनुष्य को नीरोग मनुष्य की अपेक्षा स्वच्छ वायु की कहीं अधिक आवश्यकता

है, विशेषतः मियादी बोझार और शीतला के रोगी के लिए । प्रकट है कि बीमार मनुष्य के लिये नगर में यह वात सम्भव नहीं । यही कारण है कि रोगियों को जल-वायु परिवर्तन के लिये खुले मैदानों में, देहातों अथवा पहाड़ों पर ले जाते हैं जिससे वहाँ उन्हें अधिक मात्रा में अच्छी वायु प्राप्त हो सके । नगर के निवासी इसी प्रयोजन से प्रातः सार्य वस्त्रों के बाहर जाया करते हैं । पाठशाला के लड़के भी खुले मैदान में इसीलिये खेलते हैं ।

देहाती को वातें ऐसी ठीक और सच्ची थीं कि शहरी उन्हें सुन निकृत्तर हो गया और उसने देहाती के कथनों को स्वीकार कर लिया ।

प्रभ्यास

- (१) शुद्ध वायु का स्वास्थ्य पर, क्या प्रभाव पड़ता है ?
- (२) नगर-निवासियों का आरोग्य साधारणतया कैसा होता है और किस कारण ?
- (३) देहाती और शहरी दोनों में के बिचार से कौन-सा अस्वा है ?
- (४) शुद्ध वायु के रासायनिक अंश क्या हैं और किस अनुपात से ?
- (५) क्या वायु बनस्पतियों के लिये भी है ? यदि है तो क्यों ?

- (६) सौंसे क्या है और वायु का इससे क्यों सम्बन्ध है ?
 (७) आग किस प्रकार जलती है और क्योंकर बुझ जाती है ?
 (८) यदि एक चिड़िया एक शीशे के अमृतवान में पन्द करके
 रख दी जाए तो क्या बात होगी ?
 (९) दूषित वायु स्वास्थ्य के लिए हानिकारक क्यों है ?
 (१०) वायु के दोषों के क्या कारण हैं ?
 (११) वायु की शुद्धि में प्राकृतिक उपाय क्या हैं और वायु किस
 प्रकार स्वच्छ होती है ?
 (१२) स्वास्थ्य-सिद्धान्त के विचार से घरों में क्या बात होनी चाहिये ?
 (१३) उत्तम और दुर्गुणी वायु की क्या पहचान है ?
 (१४) रोगियों को जल-वायु परिवर्तन क्यों कराते हैं ?
 (१५) सार्य-प्रातः वायु-सेवन की क्या आवश्यकता है ?
 (१६) बालकों को खुले मैदान में क्यों खेलना चाहिये ।



विद्याभ्यास-आसन

तरुत और कुर्सी का विवाद

बच्चो ! तुमको मालूम है कि तरुत और कुर्सी दोनों चीजें लकड़ी से बनती हैं और अपने अपने अवसर पर दोनों ही बर्ती जाती हैं । एक बार दोनों चीजे पास पास बिछी थीं । इन दो के

सिवाय वहाँ और कोई न था । पहले तो ये अपनी अपनी जगह पर चुप चाप बैठे रहे किन्तु कुछ देर पश्चात् तख्त ने इस प्रकार बात छेड़ी ।

तख्त—आज कल ऐसा उल्टा समय आ गया है कि ईश्वर ही बचावे । मैं तो दिन रात इसी चिन्ता में रहता हूँ । मेरी समझ में तो लोगों को एक बात भी नहीं आती । जिसे देखो नये विचार और नये रंग का है । पुराने मनुष्यों को देखो कैसे सीधे साधे और मुहव्वत वाले होते थे । उनकी जो बात भी होती थी उसमें दूसरो के फायदे और आराम का विचार होता था । मेरी अवस्था तुम से कहीं अधिक है और मैंने बहुत सा समय देखा है । आज कल की बातें मुझे नहीं भाती । देखो मैं तुम्हारी अपेक्षा कहीं लम्बा चौड़ा व बलवान हूँ । मुझ पर दस पन्द्रह मनुष्य बैठ जाएँ तो भी मेरे सिर पर बल न आयेगा । मैं तग दिल नहीं, सब से प्रेम करता हूँ । मैं सब को सिर आँखों पर बिठाता हूँ, और सम्पूर्ण संसार को आराम देने के विचार से सब के कदमों के नीचे बिछा रहता हूँ । मुझ पर जिसका जी चाहे बैठे, लेटे नहावे-घोवे, सामान रखे, खाना खाये, पूजा पाठ करे पढ़े लिखे, गरज जो चाहे सो करे, मैं हर दशा में खुश हूँ । किन्तु शोक है आजकल के मनुष्यों की बुद्धि पर जो मुझ जैसे हमदर्द और हर समय व हर अवस्था के शरीक की सहायता नहीं करते । पुराने मनुष्य ऐसे न थे, वह मित्र शत्रु को खूब पहचानते

थे । अभी गदर से पहले तक राजा प्रजा अमीर गरीब सब मुझे मानते थे । कोई महफ़ल न थी जहाँ मैं न बुलाया जाता था, कोई जलसा व जलूस ऐसा न था जो मेरे बिना हो सकता हो । बादशाह के दरबार की शोभा मुझ से थी । मैं बादशाह का सरदार था । मेरी सहायता के बिना कोई बादशाह नहीं बन सकता था । जिसका भी मैंने साथ दिया उसका भाग्य खुल गया । सुलेमान की शान मुझ से थी । शाहजहाँ का नाम मेरे कारण हुआ, इन्द्र को हवा पर मैंने उड़ाया, बड़े २ नामवर लोग मेरे नाम पर अपना नाम रखना भाग्य समझते थे । ईश्वर से भी दुआ मांगी जाती थी । मेरे खानदान के हर छोटे बड़े का आदर था । मेरे प्रेम में बड़ी २ लड़ाइयाँ हुई असह्य जानें गईं । जब मेरे प्रेम में मनुष्यों की यह दशा थी तब मैं भी कहाँ का गया गुजरा था जो उनका खयाल न करता । जन्म के समय से लेकर मरते दम तक मैं भी बराबर उनका साथ देता था ।

पैदा होते ही बच्चा मेरी गोद में पलता था, दूल्हा मेरी ही गोद में बनता था । मरने के बाद भी मैं ही अपनी गोद में लेकर नहलाता था । मेरा आदर व कार्य प्रत्येक देश के इतिहास में लिखा है । आज भी बच्चे स्कूलों में पढ़ने के लिये जाते हैं । परन्तु शोक है अब न वे लोग रहे, और न वह बस्ती

हो रही, प्रत्येक मनुष्य के दिन होते हैं। मेरा भी एक समय था
 अब मेरा आदर करने वाले गुजर गये। मैं अकेला बाकी हूँ। आज
 कल के लोग क्या जानें। जैसे स्वार्थी आप हैं वैसा ही लोगों
 को समझते हैं। इन्हें पाल कर मैं क्या करूँ। मैं आपकी बुराई
 नहीं करता। परन्तु सच पूछो तो मेरा आपका क्या मुकाबला ?
 न आप में वह सज-धज है और न सूरत शकल। चार लकड़ियाँ
 टेढ़ी-सीधी जमा कर दीं उनका नाम कुरसी रख दिया। हाथ
 कहीं जाता है, पांव कहीं जाता है, ओछापन इतना कि एक के
 सिवाय दूसरे की परछाई भी नहीं सह सकती। उस पर बैठना क्या
 है ? मालूम होता है किसी ने शक्ति में कस दिया हो। कमर सीधी
 करना तो एक ओर रहा क्या मजाल एक पहलू से दूसरा पहलू
 बदल लिया जाय। बैठने वाले के पैर इस तरह लटकते हैं मानों
 कुरसी में दो पांव और लगा दिये हो। रंग ढग देखो वह भी
 अजीब है। कोई हाथ वाली कोई बेहाथ की कोई परदार कोई मढ़ी
 हुई। कोई चार रंगों की कोई तिरगी। किसी को देखो दो लतियाँ
 फेंकी रही है, कोई चक्कर घिझी खा रही है। किसी की ऐसी सूरत
 जैसे भिड़ों का छत्ता, किसी की ऐसी हालत मानों दिक्क हो रहा
 हो। एक एक पसली ऊपर नीचे गिन लीजिये। किसी का ऐसा
 शरीर कि देखते ही जलन्धर की बीमारी का शक हो।

हमारे खानदान के लोग बुढ़ापे में भी जवानी के दम

रहते हैं और जब तक दम मे दम रहता है ईश्वर के जोवों की सेवा करना और उनको आराम पहुँचाना अपना कर्तव्य समझते हैं। एक साल दो साल नही पुस्तों साथ देते हैं। किन्तु इस कृतघ्नी पन को देखिये जवानी में तो खूब चिकनी चुपडी बनी रहती हैं, परन्तु बुढापे में कवाडों की दुकान पर रखने योग्य होती हैं। फिर तो कोई दो कौडी को भी नही पूछता। कुछ भी तो नहीं रहता, कमबख्त को भी चूल्हे मे भोक कर एक वक्त का भोजन भी नहीं पकता। ऐसी जवानी में क्या धरा है। सदा की मरीज, आज टांग टूट गई है कल हाथ उखड़ गया उधर धक्का लगा गिर पडी। उधर कुछ लग गया हड्डी पसली टूट गई। आए दिन खरचा होता है।

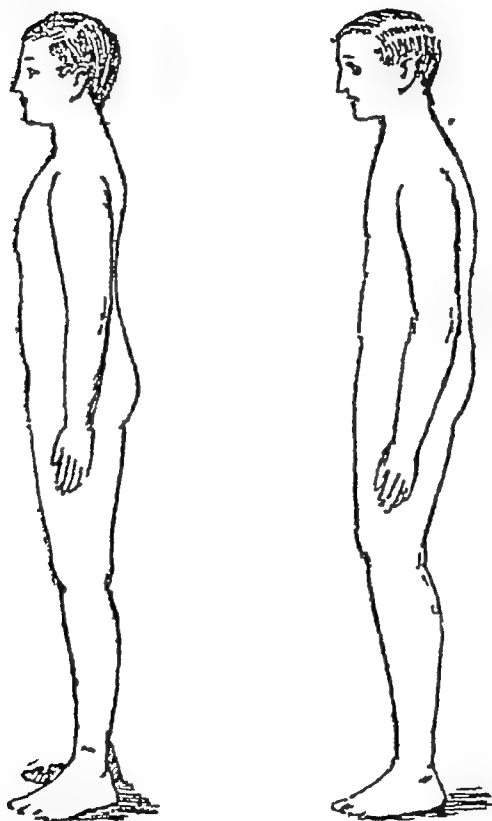
कुर्सी बेचारी चुपचाप तख्त की बाते सुनती रही। जब उसका व्याख्यान समाप्त हुआ तब बोली यदि आज्ञा हो तो मैं भी कुछ कहूँ। तख्त ने कहा हाँ, अवश्य कहो लेकिन मेरी समझ में तो तुम्हारे पास कोई उत्तर नही। मेरे खानदान का कोई होता तो कुछ कहता परन्तु आप के लिये तो यही मिसाल होगी कि सूप बोले तो बोले चलनी क्या बोले जिसमें ७२०० छेद हैं। खैर कहिये। कुर्सी बोली जनाब मेरा यह उद्देश्य कदापि नहीं कि मैं आप पर आक्षेप करूँ या आप के दोष दिखाऊँ। मैं तो केवल आप के आक्षेपों का उत्तर देना चाहती हूँ।

प्रकृति का नियम है कि समय सदा बदलता रहे । उसके साथ ससार की सब वस्तुएँ भी बदलती हैं । इस निष्ठांत के अनुसार ससार के साथ २ मनुष्यों की आवश्यकता रस्म रिवाज गरज यह कि हर साल वस्तु बदलती रहती है । आवश्यकता बदलने से वस्तुओं में भी हेर फेर हो जाता है । आप के कारनामों और आपकी वुजुर्गी को मैं मानती हूँ, किन्तु इतना और भी कहूँगी कि वर्तमान आवश्यकताओं के विचार से अब आप की आवश्यकता नहीं रही । इसकी योग्यता मुझ में है, इसलिये आप ने बढ़ी हूँ ।

बूढ़ा तज्ज इस उत्तर को न सह सका । उसे नागवार गुजरा । वह गुस्से से कई बार चिरचिराया किन्तु आखिर शान्त हो बोला अच्छा आप अपने गुण बतावें जिन के कारण आप अपने आप को मुझ से बेहतर समझती हैं ।

कुर्सी—बहुत अच्छा, सुनिये ! आप यद्यपि उमर में मुझ से अधिक हैं, आपको सहस्रों जलसों में जाने के अवसर प्राप्त हुआ है किन्तु आपने कभी इस पर भी विचार किया है कि लोगों के सीने चिपटे, कमर टेढ़ी, गरदन आगे की मुकी हुई क्यों होती है । इसके विरुद्ध बहुत से आदमियों का पीना आगे की उमरा हुआ, कमर सीधी, कंधे पीछे की

और मुझे हुए दीख पड़ते हैं । प्रकृति ने तो सबको उत्पन्न किया था फिर यह अन्तर क्यों हो गया ?



खड़े होने का ठीक ढंग ।

खड़े होने का विपरीत ढंग ।

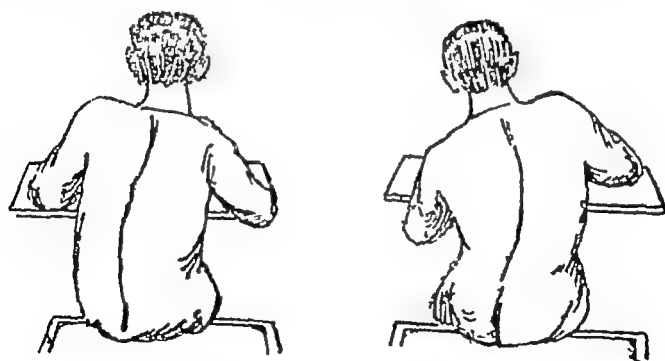
तत्त्व—मैं क्या जानूँ क्या मैं आदमी को टेढ़ा सीधा कर देता हूँ ।

कुर्सी—नहीं नाराज न हूजिये । मैं यह नहीं कहती कि इसके जिम्मेदार आप हैं । इन सब बातों का प्रारम्भ अधिकतर बचपन ही से होता है क्योंकि बचपन में मनुष्य की हड्डियाँ बहुत मुलायम व नरम होती हैं । इसलिये जिस ओर को ज्यादा जोर पड़ा वह उधर झुक जाती हैं और वैसी ही सूरत धारण कर लेती हैं । मनुष्यों के शरीर में रीढ़ की हड्डी विशेष महत्व की है, शरीर का टेढ़ा सीधा होना इसी पर अवलम्बित है । यदि इसको सीधा न रखा जाय तो शरीर में कोई न कोई ऐव आ जाता है । इस लिये अनुभवी मनुष्यों ने कुर्सी का ढग निकाला । हर छोटे बड़े ने इसका प्रयोग प्रारम्भ किया । इसकी आवश्यकता केवल बच्चों ही को नहीं बरन् युवा व वृद्ध मनुष्यों को भी होती है ।

तख्त—अच्छा, कहिये क्या आप आदमियों की पीठ की भी रक्षा करती हैं ।

कुर्सी—आप का विचार बिल्कुल ठीक है । सुनिये मैं बताती हूँ कि टेढ़े कमर में क्यों आजाती है । बात यह है कि जब दुर्बल मनुष्य देर तक एक अवस्था में बैठे या खड़े रहते हैं उनकी कमर दर्द करने लगती है वह थक कर किसी तरफ़ टेढ़े हो जाते हैं । इससे उस समय तो आराम मिलता है, किन्तु कुछ दिनों में रीढ़ की हड्डी सदा के लिये टेढ़ी हो जाती है । इसका

प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है । जो लोग तख्त या फर्श पर लिखने पढ़ने का काम करते हैं उनके शरीर में यह ऐव हो जाता है । स्कूल भी इस ऐव से नहीं बचा । आप कहेंगे कि स्कूलों में तो बजाय स्टूल व बेचों के कुर्सियों ही का प्रयोग होता है और कुर्सी पर बैठने वाले लड़कों में यह ऐव हो नहीं सकता । यथार्थ में इसमें कुर्सी का कोई अपराध नहीं । बात यह है कि प्रायः मेज बच्चों के हाथ से अधिक ऊँची, कुर्सी से कुछ दूर या कुर्सी की ऊँचाई की अपेक्षा कुछ नीची होती है । ऐसी सूरत में बच्चे बायां हाथ मेज पर रख कर मेज के बल झुक जाते हैं, और दाहिने हाथ से लिखते हैं । परिणाम यह होता है कि कुछ दिनों में दाहना पासा बाये की अपेक्षा ऊँचा हो जाता है और रीढ़ की हड्डियाँ बायें ओर को टेढ़ी हो जाती हैं, जैसा कि नीचे के चित्र से मालूम होगा:—



कभी कभी यह दोष टाँगों के प्राकृतिक रूप से भी उत्पन्न हो जाता है । आदमी चलते समय छोटी टाँग पर अधिक जोर देकर

चलता है, इससे कमर टेढ़ी हो जाती है। इस ऐव को मिटाने के लिये मनुष्य छोटी टाँग में ऊँची-एडी का जूता पहनते हैं। तख्त या फर्श पर झुक कर लिखने पढ़ने से, या किसी ऐसी चीज पर किताब रख कर पढ़ने से जो ऊँचाई में कुर्सी के बराबर कमर आगे को झुक जाती है और रीढ़ की हड्डियाँ तथा कूल्हों के जोड़ पर कमान के कोने जैसी सूरत पैदा हो जाती है। कन्धे आगे को गोल हो जाते हैं और रीढ़ की हड्डी का ऊपरी हिस्सा ऊपर आजाता है। नीचे का हिस्सा पेट की ओर धंस जाता है, जिससे कमर में गड़्ढा पड़ जाता है। शरीर में इस प्रकार का टेढ़ा पन आ जाने से केवल यही नहीं होता कि शरीर बेढगा हो जाय वल्कि इसका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। पूरा साँस पेट में नहीं जाने पाता, दिल कमजोर हो जाता है जिगर खराब हो जाता है, मेदा दुर्बल हो जाता है, फेफड़े खराब हो जाते हैं। स्वास्थ्य हानि के साथ रोगी का जीवन भी कम होने लगता है, इन दोषों पर विचार करने के पश्चात् लोगों ने खड़े होने और बैठने के कायदे बनाये। जब खड़े हों तब क्योंकि खड़े हों, वदन न झुके दोनों पैरों पर बराबर का जोर रहे सीना ऊपर रहे, कमर सीधी रहे, सर गरदन सीधे तने हुए हों, और दोनों पैरों की एड़ी मिली हों। यदि खड़े हो कर कोई चीज पढ़ना हो तो किताब का फासला ऐसा रखो जिस से बिना झुके आसानी से पढ़ सको। पाँव

फैला कर खड़े होने से बदन का जोर दोनों टाँगों पर बराबर नहीं पड़ता । इससे शरीर में किसी कदर टेढ़ापन पैदा हो जाता है । यदि बैठ कर लिखना पढ़ना या कोई काम करना हो तो कुर्सी पर बैठना चाहिये । सिर और गदन सीधे और तने हुए हों । दोनों पाँव ज़मीन पर बराबर रखे हो और बदन का पूरा जोर कुर्सी पर रहे । इसमें जरा भी फर्क हुआ तो शरीर पर बुरा असर पड़ेगा और स्वास्थ्य को हानि पहुँचेगी । इसी विचार से छोटे बच्चों को अधिक समय तक नहीं बिठाना चाहिये । क्योंकि एक ही ढंग से देर तक बैठे रहने पर उनकी कमर में दर्द होने लगती है और वह ऐसे तरीके से बैठने लगते हैं जिससे उनको आराम मिलता है । परन्तु इसका शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है । कुर्सी की ऊँचाई कद के अनुसार होनी चाहिये । कुर्सी की चौड़ाई भी इतनी होनी चाहिये जिससे सारे शरीर को हर प्रकार से आराम मिले । कुर्सी पीछे की तरफ किसी कर ढालू होनी चाहिये जिससे पीठ को तकिये का पूरा पूरा सहारा मिले । मेज की ऊँचाई भी बैठने वाले के कद के अनुसार होनी चाहिये । इसकी सही पहचान यह है कि मेज का किनारा कोहनी के बराबर रहे । ठारू मेज अधिक लाभदायक होती है । उस पर लिखने पढ़ने से आँखों पर कम जोर पड़ता है । मेज और कुर्सी के नीचे का फासला इतना होना चाहिये जिससे कि मेज के किनारे से डोरा लटकाने पर वह कुर्सी के किनारे

से लगे और किताब आँख में सबा फीट का फ़ासला बच जाय । लोग प्रायः लेट कर पढ़ा करते हैं । यह ढंग ठीक नहीं है । इससे आँखों को हानि होती है । “तन्दुरुस्ती हजार नियामत है” यह एक पुरानी कहावत है । आज कल मनुष्य स्वास्थ्य का अधिक विचार करते हैं । तनिक सी असावधानी से सदा के लिये स्वास्थ्य से हाथ धोना पड़ता है । यही कारण है कि जब लोगों ने देखा कि आपको दोस्ती में तन्दुरुस्ती की हानि होती है उन्होंने आप को छोड़ दिया और मुझे अपना लिया । मनुष्य का स्वास्थ्य बनाये रखने में मैं आप से कहीं अधिक प्रयत्न करती हूँ । जब लोगो को इस बात का निश्चय हो गया उन्होंने ने मुझे अपना शुभचिन्तक समझ आपपर मुझे विशेषता दी । जहाँ मैं मौजूद होती हूँ मेरा दर्जा आप से बड़ा समझा जाता है ।



बैठने का उचित ढंग ।

अभ्यास

- (१) तद्धत या कृशं पर बैठ कर लिखने पढ़ने से क्या हानी होती है ?
- (२) खड़े होने या चलने में शरीर को कैसी दशा होनी चाहिये ?
- (३) मुक कर या टेढ़े हो कर बैठने से क्या खराबी है ? लोग इस प्रकार क्यों बैठते हैं ?
- (४) रीढ़ को हट्टो टेढ़ी पड जाने से स्वास्थ्य को क्या हानि है ?
- (५) उठने बैठने के दोष से किस अवस्था में क्या हानि होती है ? इससे किस प्रकार बचा जाय ?
- (६) पढ़ने लिखने के लिये कुर्मा पर कैसे बैठना चाहिये ?
- (७) कुर्सी और मेज़ को बनावट कैसी और क्यों होनी चाहिये ?
- (८) पढ़ने लिखने में किताब और कागज़ आँखों से कितने फासले पर रहना चाहिये और किस लिये ?
- (९) लेट कर लिखना पढ़ना कैसा है ?
- (१०) इस कथा में तद्धत ने अपनी बड़ाई कैसी प्रमाणित की थी और कुर्सी ने उसका परिशोध किस प्रकार किया था ?



भोजन के सम्बन्ध में कुछ शिक्षायें ।

भोजन प्रत्येक प्राणी के लिये आवश्यक है । भोजन की खराबी से स्वास्थ्य भी खराब हो जाता है । अब प्रश्न यह है कि जब जीवन के लिये भोजन इतना अधिक आवश्यक है

तब उन चीजों में जो प्रकृति ने हमारे भोजन के लिये उत्पन्न की हैं ऊँच नीच तथा विशेषता भी अवश्य होगी और उसका हमारे जीवन पर प्रभाव पड़ना भी आवश्यक है । यदि ऐसा न होता तो विशेष २ वस्तुओं के खाने की आवश्यकता न होती और मनुष्य ककर पत्थर खाकर भी जीवित बना रहता ।

तुम जानते हो कि प्रकृति ने जो भी पदार्थ बनाए हैं उनसे लाभ उठाने के लिये कुछ विशेष नियम भी निश्चित कर दिये हैं । यदि इन सिद्धान्तों के अनुसार उन चीजों का प्रयोग किया जाय तो लाभ होता है । और यदि इन सिद्धान्तों को तोड़ा गया तो हानि पहुँचती है । उदाहरण के लिये एक फल लेलो । फल पकने पर सुगन्धित, सुन्दर और खाने में स्वादु हो जाता है । प्रकृति ने इसे मनुष्य के भोजन के लिए उत्पन्न किया है । इस लिए यह हमें स्वस्थ तथा जीवित रखने में बड़ा सहायक है । दूसरी ओर फल के सड़ जाने पर उसकी सुगन्ध तथा आव मारी जाती है और वह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक बन जाता है । यही दशा अन्य भोजनों की है । जब तक भोजन अच्छा तथा ताजा है उसके खाने से लाभ है और बिगड़ जाने पर फेंक देने के योग्य है । यदि कोई खराब भोजन करेगा उसे हानि होगी । भोजन में सफाई की उतनी ही आवश्यकता है जितनी और बातों में । रसोई साफ़ होनी चाहिए । आसपास

गन्दगी न हो । खाने के बरतन खुले सीधे न रखने चाहियें । मक्खियों से बचाने के लिये बरतनों को उल्टा रखना चाहिये । स्वच्छता के लिये बर्तनों को माँजना आवश्यक है । भोजन ढक कर रखना चाहिये जिस से उस पर मक्खियाँ न बैठें । और उसे कीड़े मकौड़े न बिगाड़ सकें । जिन बर्तनों में खाना बनाया और खाया जाय वह साफ सुथरे और धुले मंजे होने चाहियें । भोजन बनाने वाला भी साफ सुथरा हो ।

लोग बर्तनों को मिट्टी से माँजा करते हैं । यह बात स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है । मिट्टी में मिले हुए कीड़े बर्तनों तक पहुँच जाते हैं और वहाँ से मेदे में पहुँच हानि पहुँचाते हैं । ये कीड़े नाक धूक, मैल और गन्दगी से पैदा होते हैं जिससे पृथ्वी का कोई भाग अछूता नहीं । इस लिये बर्तनों को राख या बालू से माँज कर सन्दूक में या किसी और अच्छे स्थान में रखना चाहिये । बाहिर ही रखना हो तो उन्हें उल्टे रखना चाहिये जिससे उनमें गर्द गुवार न लगे और मक्खी न बैठे । भोजन की वस्तु अंगोछे से ढक कर रखनी चाहिये जिससे उस पर मक्खी न बैठे । मक्खी से बहुत डरना चाहिये यह छोटी वस्तु मनुष्य की बहुत बड़ी शत्रु है । इसके द्वारा सैकड़ों प्रकार की गन्दगी खाने पीने में मिल जाती है जो आगे चल कर भाँति भाँति की बीमारी उत्पन्न करती है ।

बाज़ार की मिठाइयाँ, चाट, दही, बड़े इत्यादि से

परहेज करना चाहिये । हलवाईयों की दुकानों पर गन्दगी रहती है । दूध और मिठाई के बरतनों को सड़कों पर कुत्ते चाटते हैं । हलवाई स्वयं गन्दे होते हैं । मैली धोती बांधे मिठाई बनाते जाते हैं । हाथ से मैल पूछते जाते हैं । वे अपने हाथों नगा बदन खुजाते और माथे का पसीना पूछते हैं । ऐसी मिठाई को तो देख कर ही घिन होती है । इस पर भी तुरा यह कि मिठाई बना बना कर धालों में डवार कर रख दी जाती है । नन्हें बच्चों को ताजा गरम हलवा व जलेबी जलेवा की आवाज अच्छी लगती है । भोले भाले मासूम बच्चे मिठाई के ऐवज में जहर लेते हैं । जालिम चाट वाला अपनी मुट्ठी गरम करके चलता होता है । रास्ते का तमाम गर्दा गुब्बार नाक थूक उस पर पड़ता है । मक्खियों की फौज उस पर जमी होती है । बच्चों को क्या कहा जाय मज्जा तो यह है कि बड़े लोग यह सब कुछ देखते हैं और दोने पर दोने चट कर जाते हैं । उन्हें यह विचार कभी नहीं होता कि मिठाई में जहर भरा है । इसमें हैजा और बुझार होता है, नाना प्रकार की बीमारियां हैं ।

भोजन ने के ढंग

रसोई साफ-सथरी होनी चाहिए । खाने के बरतन साफ होने चाहियें । जहाँ तक हो सके घर के सब लोग एक साथ बैठ कर भोजन करें । हर एक का वर्तन अलग-अलग

होना चाहिये । भोजन बड़े-बड़े बर्तनों में परसा जाय, जिसका जितना जी चाहे निकाल कर खा ले । इससे भोजन खराब नहीं होता । पीने के बरतन भी अलग होने चाहियें । गिलास एक ही हो तो माँज धो लिया जाय । यह एशियाई सभ्यता है । बर्तनों की कमी होने पर एक ही बर्तन को माँज धो कर उसमें खा सकते हैं । भोजन सदा सावधानी से करना चाहिये । माँस खाते समय हड्डियाँ बाहर न फेंकनी चाहियें, और न चबानी ही चाहिये । यह आदत बुरी समझी जाती है । हड्डियाँ वाद में एक किनारे फेक देनी चाहिएँ । घ्रास सदा मुँह बन्द करके चबाना चाहिये जिससे देखने वाले को घिन न हो । नाक या कान में उँगली न डालनी चाहिये । आँगड़ाई या डकार भी न लेनी चाहिये; यह असभ्यता है । चारपाई पर भोजन न करना चाहिये । इसमें चारपाई पर भोजन गिरने का भय रहता है । मेज, कुर्सी, तख्त, फर्श, ज़मीन खाने के लिये अच्छी जगह है । चलते-फिरते खाना बुरी बात है ।

अनुभव से यह सिद्ध हो चुका है कि शीघ्र पचने

वाला भोजन लाभदायक है । प्रकृति

ने मनुष्य के शरीर में कुछ अर्क

ऐसे रखे हैं जो भोजन के हज़म होने में सहायक हैं ।

इन अर्कों का काम घ्रास मुँह में रखने के समय प्रारम्भ होता है । किसी चीज़ को देखकर मुँह में पानी भर आना एक

पुरानी कहावत है । जब भूख लगी हो और भोजन सामने रखा जाय, मुँह में पानी उतर आता है । यह पचने का पहिला सिद्धान्त है । यह थूक एक प्रकार का अर्क है जो मुँह में विशेष प्रकार की गिल्टियों से निकलता है और निचाले में मिलकर खाने को पचने योग्य बना देता है । डाक्टर तो यहाँ तक कहते हैं कि दूध इत्यादि तर पदार्थ भी चबा कर खाने चाहियें, जिससे उनमें हजम होने की योग्यता उत्पन्न हो जाय । निगलने से पहले हर भोजन को बत्तीस बार चवाना चाहिये ।

प्रकृति की ओर से जिह्वा को स्वाद की शक्ति दी गई है । उसका अर्थ यही है कि जीभ को भोजन के चवाने में आनन्द आवे और मनुष्य इस काम को जी ने करे । भोजन करने में जल्दी न करनी चाहिये । भोजन शान्ति से करना चाहिये । भोजन छोटा लेना चाहिये और उसे खूब चवाना चाहिये । जब चवाने के बाद जब भोजन मेदे में पहुँचता है तब दूसरे भाग अपना कार्य आरम्भ कर देते हैं और भोजन शीघ्र पच जाता है । अँगरेजी में एक कहावत है जिसका आशय यह है कि जो आदमी जल्दी खाता है वह धीरे-धीरे अपनी कन्न खोदता है । यह बात बिलकुल सच है । जो आहार अच्छी तरह चवाया नहीं जाता वह भली प्रकार पचता भी नहीं । उससे मेदा खराब होकर बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं ॥

प्रभ्यास

- (१) भोजन क्यों किया जाता है ? उससे क्या लाभ होता है ?
- (२) दूषित भोजन का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
- (३) भोजन की सफ़ाई में क्या-क्या सावधानों करनी चाहिये ?
- (४) मिट्टी से बर्तन साँजना क्यों बुरा है ?
- (५) खाने-पीने के बर्तनों में क्या सावधानी होनी चाहिये और क्यों ?
- (६) मक्खियों से कौन-सी हानियाँ पहुँचती हैं और कैसे ?
- (७) बाज़ार की मिठाइयाँ खाना कैसा है ?
- (८) बाज़ार की मिठाई में क्या दोष होते हैं ?
- (९) भोजन करने के क्या नियम हैं ?
- (१०) अलहदा-अलहदा बर्तनों में क्यों खाना चाहिये ?
- (११) एक साथ खाने के लाभ बताओ ।
- (१२) कैसे स्थानों में खाना बुरा है ?
- (१३) खाते समय कौन-कौन-सी बातें बुरी समझी जाती हैं ?
- (१४) घास क्यों चबाना चाहिये ?
- (१५) जो मनुष्य शीघ्र भोजन करता है वह धीरे-धीरे कब्र खोदता है ?
इससे सिद्ध करो ।

